



6月分献立表

令和3年

小学校

松伏町学校給食センター

メニュー	調理	スプーン	お箸	献立		アレルギー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
				おかず	おかず					
1	火	○	■	あげパン (きなこ)	けんさんフランクいりポトフ ペネアアラピエータ	きなこ フランクフルト ベーコン ギョウにゅう	パン こめあぶら アーモンド さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ にんにく トマト パセリ	697	22.7
2★	水	○	■	しゃくしなごは ん	さいのくにくろふたじる ほほえみたまごやき さいかしょうゆのいそかあえ あじさいゼリー	かつおぶし ふたにく たまごやき のり ぎょうにゅう	こめ ごま こめあぶら じゃがいも ゼリー	しゃくしな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし キャベツ きゅうり	607	26.3
3	木	○	■	ちゅうかめん	とんこつラーメン ぼうぎょうざ いかとたまごのちゅうかいため	やきふた いか いりたまご ギョウにゅう	めん ごま こめあぶら でんぷん こめあぶら	もやし こねぎ メンマ チンゲンサイ しいたけ しょうが ぼうぎょうざ たまねぎ あかピーマン しめじ には	669	30.1
4	金	○	■	ごはん	にくじゃが けんさんえごまの ししゃもフライ 5ねん~2ほん ごぼうサラダ	ふたにく さつまあげ えごまししゃもフライ ぎょうにゅう	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく さいいんげん ごぼう きゅうり もやし	681	23.8
7	月	○	■	むぎごはん	マーボーどん けんさんねぎみそパオズ かいそうサラダ	とうふ ふたにく かいそう ギョウにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん こめあぶら こめあぶら	にんじん ねぎ たけのこ には しいたけ しょうが にんにく ねぎみそパオズ キャベツ きゅうり	625	24.4
8	火	○	■	ツイストパン	ベジタブルスープ ささみフライ スパゲッティサラダ	とりにく だいす ささみフライ ギョウにゅう	パン こめあぶら スパゲッティ	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	620	28.7
9	水	○	■	ごはん	じゅんさいじる ぶりてりやき きぬあげのみそいため	なると とうふ ぶりてりやき きぬあげ ふたにく ギョウにゅう	こめ こめあぶら さとう	じゅんさい えのきだけ しいたけ こんにゃく ごぼう ピーマン しょうが	668	31.1
10	木	○	■	ちゅうかめん	かんどんめん けんさんしゃくしなまん けんさんもやししいりナムル	ふたにく えび いか ギョウにゅう	めん こめあぶら でんぷん こめあぶら しゃくしなまん	チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう ぜんまい だいこん もやし	660	28.7
11	金	○	■	ごはん	けんさんえのきいりみそしる とりからあげの おろしソース 2こ ごもくきんぴら	とうふ とりにく ふたにく さつまあげ ぎょうにゅう	こめ こめあぶら でんぷん こめあぶら こめ さとう こめあぶら	えのきだけ だいこん こまつな ねぎ こねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	663	29.4
14	月	○	■	こどもパン スライス	ちょうないさんこめこの コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース きのこサラダ	ぎょうにゅう なまクリーム ハンバーグ	パン こめ バター こめあぶら デミグラスソース さとう	とうもろこし たまねぎ パセリ ポタージュソース マッシュルーム しめじ えのきだけ きゅうり だいこん	660	24.6
15	火	○	■	ごはん	にくだんごのちゅうかに けんさんあげ しゃくしなぎょうざ パンサンデー	にくだんご ギョウにゅう	こめ でんぷん こめあぶら こめあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ しゃくしなぎょうざ きゅうり	708	21.2
16	水	○	■	ごはん	けんさんすいとんのみそしる いわしのうめに けんさんのらぼうないりちぐさ いため	とりにく いわしのうめに いりたまご かまぼこ ぎょうにゅう	こめ すいとん こめあぶら	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな のらぼうな もやし キャベツ	641	27.8
17	木	○	■	じごなうどん	きつねうどん やさいかきあげ さくらんぼ 3こ	あぶらあげ とりにく かまぼこ ギョウにゅう	めん さとう こめあぶら	ねぎ こまつな しいたけ やさいかきあげ さくらんぼ	662	23.8
18★	金	○	■	むぎごはん	ポークカレー やさいソテー	ふたにく だっしふんにゅう とりレバー ベーコン ぎょうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめあぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しめじ ピーマン	637	23.4

19にちはしょくいくのひ

21	月	○	■	ごはん	ひきずり とうふハンバーグ ごまふうみあえ	とりにく とうふ とうふハンバーグ ぎょうにゅう	こめ さとう	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ こまつな キャベツ もやし	642	28.4
22	火	○	■	ハムピラフ	レタススープ にくだんごのケチャップに アスパラのサラダ けんさんブルーベリーゼリー	ハム ベーコン にくだんごのケチャップに ぎょうにゅう	こめ バター こめあぶら ゼリー	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム レタス にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	615	21.7
23	水	○	■	ごはん	はるさめスープ けんさんふたにくいりはるまき えびのチリソースに	ふたにく えび いか ギョウにゅう	こめ はるさめ でんぷん こめあぶら こめあぶら さとう	もやし にんじん キャベツ しいたけ はるまき ねぎ しょうが にんにく トマト	681	29.4
24	木	○	■	じごなうどん	ごもくさいかみそうどん おにまん けんさん やさいこんにゃくのサラダ	ふたにく あぶらあげ ぎょうにゅう	めん さとう でんぷん おにまん	ねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ しょうが やさいこんにゃく キャベツ きゅうり	681	23.1
25	金	○	■	しょくパン	ミネストローネ さけのマヨネーズふうやき ジャーマンポテト	ベーコン だいす さけ フランクフルト ぎょうにゅう	パン マカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは パセリ にんにく トマト	671	30.8
28	月	○	■	ごはん	すましじる ふたにくのさいかみそがけ わふうあえ	おきあみボール わかめ ふたにく ギョウにゅう	こめ こめあぶら さとう ごま でんぷん	ほうれんそう えのきだけ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	625	26.2
29	火	○	■	むぎごはん	ちゅうかどん ピーンのごもくいため	ふたにく いか なると うすらたまご えび ギョウにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら でんぷん ピーン	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ しいたけ ピーマン しめじ	655	27.4
30	水	○	■	ごはん	かみなりじる けんさんさといもコロッケ ふたにくのやながわふう	とうふ ふたにく たまご ギョウにゅう	こめ こめあぶら さといもコロッケ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ごぼう ねぎ	650	22.2

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「スプーン」は、印のついた日に持ってきましょう。

※6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。(■)印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理などです。

※4日~10日は、「歯の衛生週間」です。(◆)印は、よくかんでほしい料理や、はに良い栄養がたくさん入っている料理です。



ひとくちメモ

へいきん

659

26.4

ひきずり・・・とりにくのはいったすきやきのごとで、あいちけんのきょうどりょうりです

かみなりじる・・・みずをきったとうふをあぶらでいためるときに、バリバリとかみなりのようなおとがすることから、このなまえがつきました