



6 月 分 献 立



令和4年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	お か す	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水		○	■ご飯	肉団子の中華煮 ■県産揚げしゃくし菜餃子 2個 パンサンスー	肉団子 牛乳	米 でん粉 ごま油 米油 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 しゃくし菜餃子 きゅうり だいこん	875	26.5
2	★木		●	■しゃくし菜 ご飯	■県産すいとんのみそ汁 ■ほほえみ玉子焼き ■県産こんにゃくのサラダ あじさいゼリー	かつお節 鶏肉 玉子焼き 牛乳	米 ごま 米油 すいとん あじさいゼリー	しゃくしな にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな やさしいこんにゃく キャベツ きゅうり	792	32.2
3	金		○	■ご飯	のっぺい汁 ■深谷ねぎ入りメンチカツ ごま風味和え	豆腐 油揚げ メンチカツ 牛乳	米 じゃがいも でん粉 米油	だいこん こまつな しいたけ えのきたけ キャベツ にんじん もやし	783	27.5
6	月		●	■麦ご飯	■◆県産豆腐の麻婆丼 ■県産にら饅頭 2個 ■県産もやしのナムル	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油	にんじん ねぎ たけのこ グリーンピース しいたけ しょうが にんにく にら饅頭 こまつな だいこん もやし	815	33.5
7	火		●	■◆ソフト フランスパン	■県産フランク入り ミネストローネ ハンバーグオニオンソース キャベツのガーリックソテー	フランクフルト ハンバーグ ベーコン 牛乳	パン マカロニ 米油 バター オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶの葉 マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	784	33.1
8	水		●	■ご飯	ひきすり ■◆県産えごまの ししゃもフライ 2本 ■彩花醤油磯香和え	鶏肉 豆腐 ししゃもえごまフライ のり 牛乳	米 さとう 米油	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ もやし キャベツ きゅうり にんじん	806	34.5
9	木		○	■中華麺	広東麺 ■県産ねぎみそパオズ 2個 ◆ナタデココ入り フルーツミックス	豚肉 えび いか 牛乳	麺 米油 でん粉 ごま油 カクテルゼリー ナタデココ	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎみそパオズ バインアップル おうとう	814	34.6
10	金		○	■ご飯	■県産えのき入りみそ汁 鶏唐揚げのおろしソース 2個 ◆五目さんびら ◆小魚パック	豆腐 鶏肉 豚肉 さつまあげ 小魚パック 牛乳	米 米油 小麦粉 でん粉 ごま さとう ごま油	えのきたけ 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	844	37.5
13	月		●	■山型食パン ■米粉パン (1年・特支・ 職員室・ ランスタ・ ほほえみ)	■町内産米粉の コーンポタージュ ポテトカップグラタン スパゲッティサラダ いちごジャム	牛乳 生クリーム	パン いちごジャム 米粉 バター ポテトカップグラタン スパゲッティ	とうもろこし たまねぎ パセリ ポタージュベース キャベツ きゅうり にんじん	889	24.4
16	木		●	■地粉うどん	■五目彩花みそうどん ■いかの深谷ねぎ香り焼き 和風あえ	豚肉 油揚げ 牛乳 いかの深谷ねぎ香り漬け	麺 さとう でん粉 米油	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 だいこん キャベツ きゅうり	766	36.1
17	金		○	■ご飯	春雨スープ ■県産豚肉入り春巻 えびのチリソース煮	豚肉 えび いか 牛乳	米 はるさめ ごま でん粉 米油 ごま油 さとう	もやし にんじん こまつな しいたけ 春巻 ねぎ しょうが にんにく トマト	798	34.3
19日は食育の日										
20	月		○	■ご飯	小松菜のみそ汁 鰯の梅煮 ■豚肉と県産 こんにゃくの甘辛煮	生揚げ 鰯の梅煮 豚肉 牛乳	米 米油 さとう ごま	こまつな えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが こんにゃく	865	37.9
21	火		○	■揚げパン (きな粉)	■県産フランク入りポトフ パンネアラビアータ	きな粉 フランクフルト ベーコン 牛乳	パン 米油 アーモンド粉 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	836	27.1
22	水		●	■麦ご飯	■県産豚肉丼 大根とコーンのサラダ さくらんぼ 3個	豚肉 牛乳	米 麦 米油 さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん きゅうり とうもろこし さくらんぼ	762	29.2
23	木		●	■中華麺	豚骨ラーメン ほうれん草焼売 3個 いかと玉子の中華炒め	やきふた いか 炒り玉子 牛乳	麺 ごま 米油 でん粉 ごま油	もやし こねぎ メンマ チンゲンサイ しいたけ しょうが ほうれん草焼売 たまねぎ 赤ピーマン しめじ にら	821	38.4
24	★金		●	■ご飯	じゅんさい汁 ■県産里芋コロッケ 絹揚げのみそ炒め	なると 豆腐 豚肉 絹揚げ 牛乳	米 里芋コロッケ 米油 さとう	じゅんさい えのきたけ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	806	27.6
27	月		●	■麦ご飯	ハヤシライス ■県産焼きフランク コールスロー	豚肉 フランクフルト 飲むヨーグルト	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	846	26.3
28	火		●	■黒パン	マカロニスープ スペイン風オムレツ 野菜ソテー	豚肉 スペイン風オムレツ ハム 牛乳	パン マカロニ バター	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	793	29.8
29	水		○	■ご飯	■県産豚汁 鶏肉のから揚げ 2個 切干大根のソース炒め	豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 でん粉 米油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん もやし	843	36.3
30	木		○	■地粉うどん	おかめうどん チーズ蒸しパン ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 チーズ	麺 焼麩 さとう でん粉 蒸しパンミックス	にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう きゅうり もやし	844	30.6

※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。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※(●)印の日の牛乳は、250mlです。

※「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、埼玉県産の食材を使った料理や、郷土料理などです。

※4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

(◆)印は、よくかんでほしい料理や、歯に良い栄養がたくさんはいる料理です。

平均

819

33