



6月給食献立予定表



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I値* kcal	卵* 質 g
2	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ ユーリンチー チョコレートサラダ	牛乳 ベーコン とりにく わかめ のり	ごはん はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	たまねぎ もやし にんじん こまつな しいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	633	24.7
3	水	コッパン スライス	牛乳	ABCスープ フライドポテト スラッピージョー	牛乳 ベーコン ぶたにく だいす チーズ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	600	23.5
4	木	かてめし	牛乳	かきたまじる かみかみたこメンチカツ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご とうふ たら たこ のり	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ こまつな もやし キャベツ しょうが りんご	652	27.0
5	金	はちみつパン	牛乳	コーンシチュー あじフリッター② キャベツサラダ	牛乳 とりにく あじ のり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぶん さとう こめこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし	636	22.9
8	月	ごはん	牛乳	やさいのみそしる さばのしょうがに じゃがいものきんぴら	牛乳 あぶらあげ わかめ さば とりにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが ごぼう いんげん こんにゃく	599	29.5
9	火	ごはん	牛乳	とうふのうまに ポークシューマイ② もやしのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく のり	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きくらげ にんにく しょうが もやし こまつな	604	28.6
10	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんの汁 みそポテト いそかあえ	牛乳 ぶたにく なると のり	うどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん しいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	606	26.8
11	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ハニーレモンサイダーゼリー チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト レモン もも パイン みかん	672	23.4
12	金	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット② ほうれんそうソテー	牛乳 だいす ぶたにく チーズ とりにく おから	パン じゃがいも さとう あぶら こめこ でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト しょうが ほうれんそう とうもろこし もやし	635	30.1
15	月	しゃくしな チャーハン	牛乳	みそワタンスープ ふかやねぎメンチカツ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく おから ヨーグルト	ごはん ごまあぶら こむぎこ あぶら パンこ でんぶん さとう	しゃくしな にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ	646	26.6
16	火	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 ぶたにく だいす	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しらたき にら にんにく しょうが たくあん もやし ほうれんそう	593	25.4
17	水	コッパン スライス	牛乳	やしそば ウインナーのケチャップソース さいのくにサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ぶたにく ウインナー ひじき	パン こむぎこ あぶら さとう さつまいも ごま	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが こまつな れんこん	648	25.3
18	木	ごはん	牛乳	しげただじる さいたまけんさんやつがしらコロッケ ひじきのそぼろいため	牛乳 とりにく ひじき たまご	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん さといも さとう パンこ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな たまねぎ しょうが えだまめ	615	21.6
19	金	こどもパン	牛乳	パンフキンポターージュ バーベキューにこみハンバーグ はなやさいサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	パン あぶら こむぎこ バター さとう でんぶん じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	623	25.4
22	月	ごはん	牛乳	うちまめじる さけフライ えごまあえ	牛乳 だいす あぶらあげ さけ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし えごま	612	28.2
23	火	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ こさかな	牛乳 ぶたにく くきわかめ かたくちいわし	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく こまつな キャベツ もやし	614	23.7
24	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいらーメンのスープ はるまき はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なると	めん あぶら こむぎこ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	もやし たまねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ とうもろこし	650	23.0
25	木	ごはん	牛乳	とんじる いわしのかぼすみそに こまつなあえ	牛乳 ぶたにく とうふ いわし	ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく かぼす こまつな キャベツ もやし とうもろこし	609	25.3
26	金	しょくパン (いちごジャム)	牛乳	じゃがいもとコーンのスープ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 とりにく たまご ハム チーズ ひじき	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし にんにく ごぼう れんこん	584	22.6
29	月	ごはん	牛乳	トックスープ あげぎょうざ② ぶたキムチ	牛乳 とりにく だいすこ ぶたにく なまあげ	ごはん じゃがいも あぶら しょうしんこ でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし キムチ キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく	631	22.9
30	火	ごはん	牛乳	やさいのきつねに にくだんごのてりやきあん② しおこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく たまご こんぶ	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ りんご キャベツ もやし こまつな	631	26.5

※ごはん、パンの製造工場においては、卵、乳、ごまを含む製品を製造しています。
※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、「地域や埼玉県で作られた食材に感謝をし、昔から地域に伝わる伝統の郷土食を食べて、自分達の住む地域のことを更に知ること」を目的とした試みです。今月の給食には郷土食や秩父地域・埼玉県で作られた食材をより多く取り入れています。