

# 6月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名			主な食品								栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
6日(木)			きびなご黒胡麻フライ 中華おこげスープ ☆6月4日は虫歯予防デー☆	豚肉	あさり	牛乳	人参	白菜キムチ	枝豆	長ねぎ	米	麦	油	724
				大豆	鶏肉	きびなご		にんにく	しょうが	干しいたけ	おこげ	でん粉		
7日(金)			小魚入り松葉芋 ピリ辛和え 旬	鶏肉	油揚げ	牛乳	人参	長ねぎ	干しいたけ	しょうが	地粉うどん	さつまいも	油	725
						わかめ		きゅうり	大根	もやし	砂糖	はちみつ	ごま	26.4
10日(月)			あじの竜田揚げ 沢煮椀 ごま酢和え	あじ	豚肉	牛乳	人参	梅	ごぼう	大根	米	麦	ごま	737
				生揚げ		ちりめんじゃこ		こんにゃく	長ねぎ	もやし	でん粉	砂糖	油	32.0
11日(火)			生揚げの中華煮 秩父こんにゃくサラダ 旬	生揚げ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	干しいたけ	米	麦	油	737
							青ピーマン	しょうが	にんにく	卵入りこんにゃく	砂糖	でん粉		
12日(水)			干草焼 みそけんちん汁 五色和え ヨーグルト	鶏卵	鶏肉	牛乳	小松菜	しょうが	玉ねぎ	こんにゃく	米	麦	油	722
				豆腐		ヨーグルト	人参	ごぼう	大根	長ねぎ	砂糖	じゃがいも		
15日(土)			小松菜とわかめのサラダ フルーツ白玉 ☆給食試食会☆	鶏肉		牛乳	トマト	にんにく	しょうが	玉ねぎ	ナン	砂糖	油	801
						ヨーグルト	小松菜	とうもろこし	みかん缶	パイン缶	白玉	はちみつ	バター	ごま
18日(火)			じゃが麻婆 マカロニサラダ 郷土料理：埼玉県の郷土料理	豚肉		牛乳	人参	しょうが	にんにく	長ねぎ	米	麦	油	720
								たけのこ	干しいたけ	グリーンピース	じゃがいも	砂糖	マカロニ	
19日(水)			ほっけフライ 川島呉汁	豚肉	ほっけ	牛乳	人参	にんにく	しょうが	長ねぎ	米	麦	油	722
				大豆			小松菜	ごぼう	大根	干しいたけ	砂糖	じゃがいも	ごま	31.8
20日(木)			大豆と芋の青のり風味 昆布ときゅうりの漬物	鶏卵	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	グリーンピース	米	麦	油	749
				大豆		青のり		きゅうり	しょうが		砂糖	でん粉	小麦粉	じゃがいも
21日(金)			上海包子(パオス) チョレギサラダ	豚肉	上海包子	牛乳	人参	玉ねぎ	しょうが	にんにく	中華麺	でん粉	油	773
						わかめ	小松菜	干しいたけ	グリーンピース	キャベツ	砂糖	ごま		
24日(月)			さばの南蛮漬け 根菜汁 辛子和え	さば	豚肉	牛乳	赤ピーマン	長ねぎ	大根	ごぼう	米	麦	油	806
							人参	白菜	こんにゃく	もやし	砂糖	さつまいも		
25日(火)			豆とシーフードのトマト煮 わかめサラダ	いか	えび	牛乳	人参	玉ねぎ	マッシュルーム	大根	子どもパン	ひよこ豆	油	800
				あさり		わかめ		きゅうり	とうもろこし		白いんげん豆	じゃがいも	砂糖	ごま
26日(水)			五目豆腐 春雨サラダ 旬	豚肉	焼き竹輪	牛乳	人参	しょうが	たけのこ	長ねぎ	米	麦	油	725
				豆腐				キャベツ	きゅうり	もやし	砂糖	春雨	ごま	
27日(木)			ひじきのマリネ ブルーベリーマフィン 旬	ベーコン	あさり	牛乳	人参	玉ねぎ	にんにく	なす	スバグッティ	砂糖	油	759
				いか	鶏卵	チーズ	青ピーマン	ズッキーニ	マッシュルーム	きゅうり	トマト	ブルーベリー	ホットケーキミックス	バター
28日(金)			ヤンニョムチキン 冷凍みかん	豚肉	鶏肉	牛乳	人参	にんにく	大根	もやし	米	砂糖	油	735
							小松菜	みかん			小麦粉	米粉	ごま	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

\* 12日(水)は、2年生は給食はありません。

\* 15日(土)は、3年生は給食はありません。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
1月回数	15回	14回	14回		749	31
累計	49回	47回	48回	kcal	g	