

6月分予定献立表

日(曜) ☆材料 kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(月) ☆596 ◎22.6	牛乳	牛乳
	くろパン	黒パン(乳なし)
	あさりのチャウダー	油 ベーコン にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも チキンガラスープ あさり ローリエ粉 白ワイン 牛乳 小麦粉 バター 油 脱脂粉乳 食塩 白こしょう パセリ
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 コーン 砂糖 米酢 しょうゆ ごま油 食塩
こんにゃくみかんゼリー		こんにゃくみかんゼリー
2(火) ☆555 ◎24.5	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	かみかみつくだに	ちりめんじゃこ かつお節 昆布 米酢 みりん しょうゆ 砂糖
	こやいりちくぜんに	鶏肉 しょうゆ 酒 にんじん 干しいたけ こんにゃく たけのこ じゃがいも ごぼう 凍り豆腐 さやえんどう しょうが 油 かつお節 食塩 みりん 砂糖 しょうゆ
そくせきづけ		キャベツ だいこん きゅうり 食塩
3(水) ☆576 ◎22.2	牛乳	牛乳
	まめいりドライカレー	白飯 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう ひよこ豆 青ピーマン 干ぶどう にんにく しょうが ウスターソース 小麦粉 カレー粉 油 ローリエ粉 ナツメグ粉 ホークガラスープ 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん きゅうり だいこん にんじん 油 米酢 砂糖 食塩
	メロン	メロン
4(木) ☆586 ◎25.7	牛乳	牛乳
	かみかみごはん	米 強化米 酒 食塩 しょうゆ にんじん 大豆 砂糖 しょうゆ みりん 油 ごぼう 豚肉 干しいたけ 昆布 砂糖 酒 しょうゆ
	あじフライ	あじ パン粉 でん粉 粉末状大豆たんぱく 食塩 こしょう 油 ウスターソース 中濃ソース
	みぞしる	キャベツ じゃがいも たまねぎ 麩 わかめ かつお節 赤みそ 白みそ
★歯と口の健康週間献立★		
5(金) ☆586 ◎21.0	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	あげどうぶのやくみソースがけ	豆腐 でん粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 米酢
	トマトんじる	豚肉 たまねぎ ごぼう にんじん トマト こんにゃく だいこん しめじ こまつな 油 赤みそ 白みそ かつお節
ゆかりあえ		キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
8(月) ☆554 ◎25.0	牛乳	牛乳
	ツナとコーンのピラフ	米 強化米 コンソメ 食塩 チキンガラスープ 油 たまねぎ コーン まぐろ油漬 油 食塩 白こしょう グリンピース
	ほきのマヨチーパンやき	ほき ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 パン粉 チーズ 食塩 油
やさいスープ		レバー入りフランク たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ こまつな じゃがいも 鶏がら 食塩 白こしょう 白ワイン チキンガラスープ
9(火) ☆552 ◎22.2	牛乳	牛乳
	さんさいきつねうどん	地粉うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏肉 にんじん ねぎ わらび みすな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ わかめ 酒 食塩 しょうゆ かつお節 みりん
	かぼちゃとまめのあまからあげ あさづけ	かぼちゃ 油 白いんげん豆 しょうゆ 砂糖 みりん でん粉 キャベツ だいこん きゅうり 食塩 食塩 にんじん
10(水) ☆571 ◎21.9	牛乳	牛乳
	うめわかめごはん	米 強化米 酒 うめ 炊き込みわかめ ゆかり
	いかのかりんあげ	いか でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん
	わふうサラダ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん 米酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま かわちばんかん
11(木) ☆640 ◎25.4	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	なまあげとうすらのちゅうかに	生揚げ しょうゆ 砂糖 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ うずら卵 油 チンタン 砂糖 しょうゆ 酒 ケチャップ 食塩 酢 でん粉 こまつな
	おかひじきのナムル	緑豆もやし きゅうり おかひじき キャベツ しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 油 白こしょう
れいとうパイ		パイ
12(金) ☆614 ◎22.9	牛乳	牛乳
	シュガーあげパン	コッパン(乳なし) 油 砂糖
	とりにくとひよこまめのカレーに	鶏肉 ひよこ豆 ホールトマト じゃがいも たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく ケチャップ 中濃ソース カレールウ 砂糖 チキンガラスープ 油 食塩
かいそうサラダ		海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 ごま油
☆15日～19日は埼玉県産の食材(緑色に塗っています)をたくさん取り入れています☆		
15(月) ☆554 ◎23.5	牛乳	牛乳
	しゃくしなチャーハン	米 ホークガラスープ しょうゆ しゃくし菜 にんにく ごま油 焼き豚 白こしょう コーン
	ししゃもフライ	ししゃも 食塩 パン粉 でん粉 粉末状大豆たんぱく こしょう
たまごときらげのスープ		鶏肉 鶏卵 たまねぎ にんじん きくらげ しょうゆ チキンガラスープ 食塩 白こしょう でん粉

日(曜) ☆1種材 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
16(火) ☆593 ◎23.7	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	さいのくになっとう	彩の国納豆
	うましおにくじゃが	豚肉 しょうが にんにく 油 酒 ジャがいも たまねぎ にんじん しらたき こねぎ みりん 食塩 かつお節 ごま油
17(水) ☆581 ◎26.5	こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油
	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	こまつなふりかけ	こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん
18(木) ☆525 ◎22.4	さけのココロからあげ	鮭 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でん粉 油
	けんちんじる	油 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 ジャがいも 豆腐 食塩 しょうゆ こまつな
	牛乳	牛乳
	ズッキーニとトマトのスパゲティ	スパゲッティ ベーコン いか 酒 たまねぎ にんじん トマト スズッキーニ にんにく パセリ まぐろ水煮 食塩 白こしょう ケチャップ チーズ 油
19(金) ☆530 ◎26.5	ポテトフライ	ジャがいも 油 食塩 白こしょう
	ちちぶこんにゃくサラダ	こんにゃく(人形) こんにゃく(のぼり) わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン たまねぎ 油 米酢 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう
	牛乳	牛乳
	ふかがわめし	米 強化米 酒 食塩 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう 砂糖 しょうゆ 油
22(月) ☆603 ◎24.2	さばのふかやねぎみそやき	さば みそ ねぎ 砂糖 しょうゆ 油
	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
	さくらんぼ	さくらんぼ
	くきわかめのぴりからあえ	茎わかめ キャベツ きゅうり 緑豆もやし しょうゆ 米酢 砂糖 にんにく レッドベッパー ごま油
23(火) ☆543 ◎27.1	れいとうみかん	みかん
	牛乳	牛乳
	マーボーラーメン	中華めん 豚肉 にんじん たら 豆腐 ねぎ しょうが 油 チンタン トウバンジャン でん粉 砂糖 赤みそ オイスターソース しょうゆ
	ゴーヤとひよこまめのチップス	にがうり にんじん ひよこ豆 でん粉 小麦粉 油 食塩 白こしょう
24(水) ☆554 ◎23.1	きゅうりともやしのナムル	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが しょうゆ 食塩 砂糖 ごま油
	牛乳	牛乳
	とりそぼろどん	白飯
	(はくはん)	鶏肉 れんこん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん
25(木) ☆639 ◎25.7	みそしる	だいこん ジャがいも たまねぎ しめじ 麩 わかめ かつお節 赤みそ 白みそ
	きなこだいず	大豆 黒砂糖 食塩 きなこ
	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
26(金) ☆532 ◎20.4	メルルーサのヤンニャムカンジャンがけ	メルルーサ 酒 でん粉 油 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま 一味唐辛子 ごま油 酒
	トックスープ	トック 鶏肉 えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ 油
	ヨーグルト	ヨーグルト
	こぎつねずし	米 強化米 酒 砂糖 食塩 米酢 鶏肉 にんじん 油揚げ かんぴょう 砂糖 しょうゆ みりん 油 油
29(月) ☆603 ◎24.3	きびなごてんぷら	きびなご でん粉 小麦粉 食塩 油
	さわにわん	ごぼう にんじん だいこん 豚肉 こんにゃく 干しいたけ ねぎ かつお節 しょうゆ 食塩 こしょう でん粉 油 こまつな
	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン(食塩)
30(火) ☆588 ◎25.6	オムレツパバーキューソースがけ	オムレツ たまねぎ にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース アップルソース しょうゆ 砂糖 赤ワイン 油
	マッシュポテト	ジャがいも 牛乳 バター 食塩 白こしょう
	しろいんげんまめのスープ	レバー入りフランク 白いんげん豆 キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな ほたて しめじ チキンガラスープ しょうゆ 食塩
	牛乳	牛乳
30(火) ☆588 ◎25.6	はくはん	白飯
	チキンチキンごぼう	鶏肉 ごぼう でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん えだまめ
	かんでんいりキラキラスープ	ハム たまねぎ 寒天 にんじん ねぎ こまつな しょうが 酒 しょうゆ 食塩 ごま油 鶏がら えのきたけ
	オレンジ	オレンジアオレンジ

～彩の国ふるさと学校給食月間～

埼玉県では6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと月間」とし、地元産食材を積極的に活用し、給食を通して故郷への愛着を深める活動をしています。

本校では15日から19日にかけて地場産物を多く献立に取り入れています。

