

令和5年 6月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	かてめし	牛乳	よろづやのみそポテト②②③ ちくわのからしあえ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも ゼリー	にんじん・ごぼう・しめじ・まいたけ グリーンピース・しいたけ・とうもろこし ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	(小)656 (中)839	19.4 30.1
2 金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ふたにく チーズ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ハヤシル じゃがいも ゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん マッシュルーム・にんにく・しょうが・えだまめ えのき・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	677 866	23.8 33.5
5 月	げんまいいりごはん	牛乳	渋沢栄一あじつけのり はっぼうさい はるさめサラダ	牛乳 のり ふたにく いか うずらたまご	こめ 油 さとう でんぷん はるさめ	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり きくらげ	641 820	26.1 36.8
6 火	くろパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティー ミートコロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ふたにく コロッケ	くろばん 油 さとう スパゲッティー じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ・にんじん・しゃくしな・しめじ いんげん・にんにく・しょうが・キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・とうもろこし	665 851	22.5 31.7
7 水	ごはん	牛乳	もずくのみそしる いわしのうめ キムタクソテー	牛乳 とうふ もずく みそ いわし ふたにく	こめ 油 さとう ごま ごま油	えのき・にんじん・はくさい キムチ・たくあん・にら・うめ	642 821	26.2 36.9
8 木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご しおこんぶあえ	牛乳 あつあげ ふたにく たまご こんぶ	こめ 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・キャベツ・きゅうり ほうれんそう	640 819	26.9 37.9
9 金	地粉うどん	牛乳	ごもくうどんじる だいずとこさかなのあげに あっさりあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず にぼし	地粉うどん 油 さとう でんぷん ごま	にんじん・たまねぎ・ごぼう・こまつな しいたけ・ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	647 828	27.4 38.6
12 月	わかめごはん	牛乳	けんちんじる 皆野産みそづけチキン わふうコーンサラダ	牛乳 とうふ みそ わかめ とりにく	こめ 油 ごま油 さとう こんにやく わふうドレスシング	だいこん・にんじん・ごぼう・ほうれんそう にんにく・しょうが・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	640 819	27.1 38.2
13 火	しよくパン	牛乳	トマトスープ とりにくのかおりしょうゆあげ フルーツホイップ	牛乳 ウィナー ホイップクリーム	しょくばん 油 さとう	だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト・パイナップル みかん・もも	635 812	24.8 34.9
14 水	げんまいいりごはん	牛乳	マーボーナス 埼玉県産にんじんしゅうまい② きゅうりのナムル	牛乳 とうふ みそ ふたにく しゅうまい だいず	こめ 油 さとう ごま油 でんぷん ごま	なす・にんじん・たまねぎ・しいたけ にら・たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	653 835	25.9 36.5
15 木	ナン	牛乳	キーマカレー コーンポテト プリン	牛乳 とりにく ふたにく だいず	ナン 油 さとう じゃがいも バター カレールウ プリン	にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・とうもろこし・パセリ	668 855	29.5 41.6
16 金	ごはん	牛乳	こんさいみぞれじる タライそべたつたあげ ちちぶこんにやくサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ タライ あおのり	こめ 油 さとう さといも こんにやく	れんこん・だいこん・にんじん・キャベツ ほうれんそう・きゅうり	642 821	27.8 39.2
19 月	ごはん	牛乳	ほうれんそうみそしる わらじふうカツ しゃくしなあえ	牛乳 とうふ みそ ヒレカツ	こめ 油 さとう ごま	だいこん・しめじ・ほうれんそう にんじん・キャベツ・もやし・しゃくしな	640 819	21.0 29.6
20 火	やまがたしよくパン	牛乳	いちご&マーガリン ポークビーンズ チキンナゲット② コールスローサラダ	牛乳 だいず ふたにく ベーコン チキンナゲット	やまがたしよくばん さとう マーガリン 油 じゃがいも コールスロードレッシング	にんじん・たまねぎ・ピーマン・しめじ トマト・にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・とうもろこし・いちご	657 840	27.7 39.0
21 水	しょうゆごはん	牛乳	にくだんごとやさいのあまずあん ツナとくわわかめのあえもの パインゼリー	牛乳 にくだんご シーチキン くわわかめ	こめ 油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・たけのこ・たまねぎ・しめじ いんげん・はくさい・しいたけ・キャベツ きゅうり・とうもろこし・パイナップル	653 835	20.0 28.0
22 木	ごはん	牛乳	すましじる アジのしょうがしょうゆやき なすのみそいため	牛乳 かまぼこ アジ ふたにく みそ	こめ 油 さとう	にんじん・だいこん・ほうれんそう えのき・しいたけ・なす・ピーマン たまねぎ・とうもろこし・しょうが	649 830	27.7 39.0
23 金	中華めん	ジョア プレーン	しおラーメンしる さいのくにくまん バンバンジーサラダ	ジョア ふたにく わかめ にくまん とりにく	ちゅうかめん 油 さとう ごま油 バンバンジードレッシング	にんじん・もやし・はくさい・とうもろこし にんにく・しょうが・ほうれんそう きゅうり・キャベツ	647 828	26.7 37.6
26 月	ごはん	牛乳	はんぺんじる サバのみそに きざみこんぶのいために	牛乳 みそ はんぺん サバ こんぶ ふたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	だいこん・にんじん・なめこ・こまつな れんこん・いんげん	634 811	26.6 37.5
27 火	こどもパンスライス	牛乳	ベジタブルチャウダー オニオンハンバーグ フレンチサラダ	牛乳 ひよこまめ ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ でんぷん フレンチドレスシング	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ にんにく・マッシュルーム・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	656 839	23.9 33.7
28 水	やきぶたチャーハン	牛乳	コーンフライ ちゅうかサラダ こくさんレモンゼリー	牛乳 やきぶた フライ	こめ もちごめ 油 さとう ごま ゼリー	たまねぎ・こまつな・にんじん・ねぎ しいたけ・にんにく・しょうが・もやし とうもろこし・きゅうり・キャベツ・レモン	661 846	20.9 29.4
29 木	ごはん	牛乳	ふりかけ しげたたじる ふたにくのやさしいため ブロッコリーおかかあえ	牛乳 ふりかけ みそ とりにく ふたにく かつおぶし	こめ 油 さとう しらたまだんご こんにやく	にんじん・ごぼう・たまねぎ キャベツ・にら・しょうが・きゅうり ブロッコリー・もやし	642 821	26.8 37.7
30 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ほうれんそうサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ふたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	660 844	24.7 34.7

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野町・秩父郡市産
 ○しめじ ○まいたけ ○たまねぎ ○きゅうり
 ○しゃくし菜漬け ○みそ ○しょうゆ

