

学校給食献立表



日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
		しゅしょく	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
3	月	あおなごはん	牛乳	きのこじる いわしのうめに れんこんとひじきのごまあえ	牛乳 みそ とうふ いわし ひじき	こめ 油 さとう ごま	しめじ・まいたけ・なめこ・にんじん ほうれんそう・うめぼし・キャベツ れんこん・きゅうり	(小)642 (中)815	26.4 37.2
4	火	ツイストパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティー トマトオムレツ カミカミサラダ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 ぶたにく オムレツ するめ	ツイストパン スパゲッティー 油 さとう ごま ハエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん しゃくしな・にんにく・しょうが・トマト ごぼう・キャベツ・きゅうり	655 831	25.1 35.3
5	水	ごはん	牛乳	渋沢栄一あじつけのり ちくぜんに しょうがじょうゆあえ	牛乳 のり とりにく ちくわ	こめ 油 さとう こんにゃく さといも	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・ほうれんそう もやし・キャベツ・しょうが	639 811	27.2 38.3
6	木	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる グリルチキン こまつなのじゃこいため	牛乳 みそ あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ	こめ 油 さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	637 809	27.0 38.0
7	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる よろづやのみそポテト②②③ あっさりあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	地粉うどん 油 さとう じゃがいも カレールウ	にんじん・たまねぎ・しめじ・こまつな ほうれんそう・キャベツ・もやし とうもろこし	658 836	21.9 30.8
10	月	ごはん	牛乳	わかめのみそしる わらじふうカツ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 みそ とうふ わかめ とりにく	こめ 油 さとう こんにゃく	たまねぎ・だいこん・にんじん かぼちゃ・ほうれんそう・キャベツ きゅうり	635 806	25.3 35.6
11	火	こどもパンスライス	牛乳	コーンスープ にこみふうハンバーグ きんごまごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ ひじき	こどもパン 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう とうもろこし・トマト・りんご・ごぼう キャベツ・きゅうり	647 822	22.6 31.8
12	水	こまつなチャーハン	牛乳	しろみぎかなフリッター①①② チョレギサラダ あじさいゼリー	牛乳 とりにく タラ わかめ のり	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー かんこくナムルドレッシング	たまねぎ・こまつな・しめじ・にんじん ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	657 835	21.1 29.7
13	木	コッペパンスライス	牛乳	チョコクリーム レタスとたまごのスープ とりにくのしょうがやき コールスローサラダ	牛乳 たまご ハム とりにく	コッペパン チョコクリーム さとう 油 でんぷん コールスロードレッシング	カリフラワー・にんじん・しめじ・レタス しょうが・キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし	659 837	26.7 37.6
14	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー つぼみサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	658 836	26.4 37.2
17	月	ごはん	牛乳	すましじる さばみりんしょうゆやき なすのみそいため	牛乳 かまぼこ とうふ サバ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう	にんじん・ねぎ・ほうれんそう・えのき しいたけ・なす・ピーマン・たまねぎ にんにく・しょうが・とうもろこし	638 810	26.5 37.3
18	火	しょくパン	牛乳	ミネストローネスープ フィレオチキン フルーツホイップ	牛乳 ベーコン フィレオチキン ホイップクリーム	食パン 油 さとう マカロニ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ にんにく・トマト・グリーンピース・パセリ みかん・パイナップル・もも	648 822	27.9 39.3
19	水	げんまいいりごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる 深谷ねぎメンチカツ ぶたにくのプルコギふう	牛乳 みそ メンチカツ ぶたにく	こめ 油 さとう	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・キャベツ・にら にんにく・しょうが	642 813	25.7 36.2
20	木	ごはん	牛乳	彩の国こつぶなっとう おやこに しおこんぶあえ	牛乳 なっとう とりにく たまご こんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	658 836	28.4 40.0
21	金	ちゅうかめん	いちご牛乳	しょうゆラーメンしる 彩の国にくまん きゅうりのナムル	いちご牛乳 ぶたにく なると にくまん みそ	ちゅうかめん 油 ごま油 ごま	にんじん・はくさい・もやし・ねぎ にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり だいこん	663 842	25.2 35.5
24	月	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる アジタつたあげ きざみこんぶのいために	牛乳 みそ アジ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにゃく ごま	にんじん・だいこん・はくさい・しめじ れんこん・いんげん	639 812	26.2 36.9
25	火	ナン	牛乳	キーマカレー マセドアンサラダ ハスカップゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく だいち チーズ	ナン 油 さとう じゃがいも カレールウ ハエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし・ハスカップ	641 814	28.6 39.7
26	水	わかめごはん	牛乳	とんじる とりつくね②②③ うめかつおあえ	牛乳 わかめ みそ ぶたにく あぶらあげ つくね かつおぶし	こめ 油 さとう こんにゃく さといも	ごぼう・だいこん・にんじん・もやし ほうれんそう・キャベツ・きゅうり うめぼし	634 805	27.2 38.3
27	木	かてめし	牛乳	すりみチーズロール しゃくしなあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき すりみチーズロール	こめ もちごめ 油 ごま	にんじん・ごぼう・しめじ・グリーンピース しいたけ・しゃくしな・きゅうり・キャベツ みかん	640 812	26.0 36.6
28	金	むぎごはん	牛乳	マーボーナス 埼玉県産にんじんしゅうまい② ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく しゅうまい だいち	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん	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・もやし	656 833	28.2 39.7


 がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は  **と**  **の健康週間です!**


今月の皆野町・秩父郡市産

○まいたけ ○しめじ ○たまねぎ ○きゅうり

○しゃくし菜漬け ○みそ ○しょうゆ

