

令和4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
1 水	こまつなチャーハン	牛乳	コーンしゅうまい②②③ 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 とりにく コーンしゅうまい するめ	こめ 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・たまねぎ・こまつな しめじ・ねぎ・しいたけ・ごぼう・きゅうり キャベツ・にんにく・しょうが	(小)665 (中)851	22.2 31.0
2 木	げんまいいり ごはん	牛乳	にくどんのぐ ささかまぼこのしょうがやき しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく ささかまぼこ こんぶ	こめ 油 さとう ごま油 しらたき	にんじん・たまねぎ・ねぎ・いんげん しょうが・ほうれんそう・キャベツ もやし	648 829	27.2 38.0
3 金	ごはん	牛乳	おかかふりかけ とんじる いわしのうめに たくわんあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ いわし ふりかけ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま	にんじん・だいこん・ほうれんそう キャベツ・もやし・たくあん・うめぼし	644 824	27.9 39.0
6 月	わかめごはん	牛乳	とりごぼうじる サバのてりやき ほうれんそうのごまあえ	牛乳 わかめ とりにく みそ サバ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん もやし・ほうれんそう・キャベツ	640 812	24.5 34.3
7 火	コッペパン スライス	牛乳	サンラータン ウイナーケチャップあえ やきそば	牛乳 ハム だいち とうふ ぶたにく ウイナー	コッペパン 油 さとう むしちゅうかめん	にんじん・しいたけ・きくらげ・えのき もやし・ほうれんそう・にら・キャベツ しょうが・にんにく	654 837	26.6 37.2
8 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 ツナとくきわかめのあえもの マンゴープリン	牛乳 にくだんご シーチキン くきわかめ わかめ	こめ 油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ マンゴープリン	にんじん・たけのこ・たまねぎ・しめじ ピーマン・はくさい・しいたけ・きゅうり キャベツ	640 820	21.1 29.5
9 木	ごはん	牛乳	さいのくになつとう おやこに うめかつおあえ	牛乳 なつとう とりにく たまご かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・いんげん・もやし キャベツ・きゅうり・うめぼし	647 828	28.0 39.2
10 金	地粉うどん	牛乳	とりなんばんうどんじる みそポテト②②③ ちくわのからしあえ	牛乳 とりにく みそ ちくわ	地粉うどん 油 さとう じゃがいも はくりきこ	にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぎ えのき・とうもろこし・ほうれんそう きゅうり・もやし	654 837	23.9 33.4
13 月	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ぎょうざ②②③ ビビンバふうソテー	牛乳 わかめ ぎょうざ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう ごま ごま油	にんじん・だいこん・はくさい・もやし にんにく・しょうが・だいずもやし ほうれんそう・たまねぎ	655 838	21.4 22.1
14 火	くろパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティー やさいコロケ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン コロケ	くろパン 油 さとう スパゲッティー イタリアンドレッシング	にんじん・たまねぎ・しゃくしな・しめじ にんにく・カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・とうもろこし・しょうが	659 843	22.1 30.9
15 水	げんまいいり ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご しょうがしょうゆあえ	牛乳 あつあげ ぶたにく たまご	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・こまつな・きゅうり しょうが	655 838	26.6 37.2
16 木	かてめし	牛乳	わかさぎフリッター② おかかあえ みたらしだんごふうデザート	牛乳 とりにく あぶらあげ わかさぎ かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく みたらしだんご	にんじん・ごぼう・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・もやし	652 834	21.1 29.5
17 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 ぶたにく 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	にんじん・たまねぎ・えだまめ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんにく・しょうが	683 874	27.8 38.9
20 月	ごはん	牛乳	だいこんのみそじる わらじふうチキンカツ しゃくしなあえ	牛乳 とうふ みそ とりにく	こめ 油 さとう ごま	にんじん・だいこん・ほうれんそう ねぎ・キャベツ・きゅうり・しゃくしな	638 816	24.4 34.1
21 火	こどもパン	牛乳	ひよこまめのチャウダー ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ	牛乳 ひよこまめ とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ でんぷん フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ キャベツ・マッシュルーム・きゅうり カリフラワー・とうもろこし	645 825	27.5 38.5
22 水	ごはん	牛乳	かんこくのり はっぼうさい はるさめサラダ	牛乳 のり ぶたにく いか うずらたまご	こめ 油 さとう はるさめ でんぷん ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし たけのこ・チンゲンサイ・しいたけ きゅうり・しょうが・きくらげ	644 824	26.3 36.8
23 木	あおなごはん	牛乳	なめこじる ぶたにくのしょうがいため ちちぶこんにやくサラダ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	こめ 油 さとう こんにやく	にんじん・たまねぎ・ねぎ・なめこ・にら だいこん・こまつな・ほうれんそう きゅうり・しょうが・キャベツ・もやし	641 826	26.8 37.5
24 金	中華めん	ジョア プレーン	しおラーメンじる さいのくにくまん パンパンジーサラダ	ジョア ぶたにく わかめ とりにく にくまん	ちゅうかめん 油 さとう ごま油 パンパ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 メンマ・ほうれんそう・きゅうり キャベツ・にんにく・しょうが	645 825	27.2 38.0
27 月	むぎごはん	牛乳	マーボーナス キャベツナムル あじさいゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ だいち みそ	こめ むぎ 油 さとう ごま油 ごま でんぷん ゼリー	にんじん・たまねぎ・なす・しいたけ にら・たけのこ・にんにく・しょうが きゅうり・ほうれんそう・ねぎ・キャベツ	655 838	25.9 36.2
28 火	ツイストパン	牛乳	カレースープ ごぼうメンチカツ コールスローサラダ	牛乳 とりにく メンチカツ だいち	ツイストパン 油 さとう カレールウ コールスロードレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・いんげん キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・にんにく・しょうが	657 840	23.0 32.2
29 水	ごはん	牛乳	けんちんじる とりにくのねぎみそやき わふうサラダ	牛乳 とりにく とうふ みそ	こめ 油 さとう ごま油 こんにやく さといも わふうドレッシング	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり にんにく・しょうが・ブロッコリー	653 835	26.0 36.4
30 木	しょくパン	牛乳	ペンネマカロニのトマトに チキンナゲット②②③ フルーツホイップ	牛乳 ぶたにく チキンナゲット ホイップクリーム	しょくパン 油 さとう ペンネマカロニ	にんじん・たまねぎ・なす・ピーマン マッシュルーム・にんにく・しょうが トマト・みかん・パイナップル・もも	659 843	25.9 36.2

※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・秩父郡市産野菜
○しめじ ○たまねぎ ○きゅうり

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。