

6月分予定献立表

日(曜) ☆1材料 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(木) ☆803 ◎31.4	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	生揚げとうすら卵の中華煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 うすら卵 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青ピーマン しょうが にんにく 油 みりん チンタン でん粉 オイスターソース
	オイキムチ	きゅうり だいこん 食塩 にんじん たまねぎ キムチの素 しょうゆ 砂糖 酢 フチドリッ
2(金) ☆765 ◎25.0	メロン	メロン
	牛乳	牛乳
	スタミナ肉うどん	油 にんにく トウバンジャン 豚肉 みりん 砂糖 しょうゆ たまねぎ にんじん 緑豆もやし 鶏がら 酒 和風だし しょうゆ 食塩 でん粉 にら
	地粉うどん	地粉うどん
5(月) 6(火)	学校総合体育大会のため、給食はありません。	
	7(水) ☆777 ◎28.7	牛乳
8(木) ☆879 ◎32.6	ツナとフレッシュトマトのスパゲティ	まぐろ油漬 トマト トマトピューレ たまねぎ にんにく ケチャップ 食塩 白こしょう チーズ パセリ オリーブ油 ローリエ粉 オレガノ スープストック 粉ゼラチン
	スパゲティ	スパゲティ オリーブ油
	ミニベイクドポテト	じゃがいも 食塩 バター
	コールスローサラダ	キャベツ 食塩 にんじん コーン 砂糖 酢 油 白こしょう 卵不使用マヨネーズ 豆乳ヨーグルト フチドリッ
9(金) ☆798 ◎34.7	牛乳	牛乳
	かみかみソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん ごぼう 青ピーマン さやいんげん 油 砂糖 しょうゆ みりん カレー粉 カレールウ
	ごはん	米 強化米
	パリパリ海藻サラダ	海藻ミックス こまつな きゅうり コーン しょうゆ 酢 油 砂糖 食塩 ごま ワンタンの皮 ごま油 フチドリッ
12(月) ☆886 ◎35.5	カムカムフルーツポンチ	ナタデココ パイン缶 みかん缶 もも缶 りんご缶 砂糖 はちみつ
	牛乳	牛乳
	キム玉丼	ごま油 しょうが にんにく 豚肉 はくさいキムチ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 自然だし 砂糖 しょうゆ 酒 でん粉 鶏卵 にら
	ごはん	米 強化米
13(火) ☆755 ◎30.0	きびなご胡麻フライ	きびなご胡麻フライ 油
	昆布ときゅうりの浅漬け	きゅうり 食塩 昆布 しょうが しょうゆ 酒 みりん 酢 フチドリッ
	牛乳	牛乳
	メキシカンライス	米 強化米 チンタン カレー粉 食塩 マーガリン にんじん フランクフルト たまねぎ 油 カレー粉 赤ピーマン 青ピーマン 白こしょう
14(水) ☆772 ◎31.1	チリコンカン	大豆 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ベーコン 油 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト ハヤシルウ チリパウダー キャラウェイ粉 チンタン ウスターソース 赤ワイン 食塩 白こしょう
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり 食塩 コーン 酢 油 砂糖 白こしょう
	冷凍みかん	みかん
	牛乳	牛乳
15(木) ☆784 ◎27.9	カリカリ梅ごはん	米 強化米 酒 カリカリ梅 食塩 えだまめ こんぶだし うすくちしょうゆ
	さわら竜田揚げ	鱈の竜田 油
	かきたま汁	にんじん ほうれんそう たまねぎ 鶏卵 鶏肉 自然だし 食塩 しょうゆ でん粉
	ピリ辛きゅうり	きゅうり 食塩 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 レッドペッパー フチドリッ
16(金) ☆832 ◎27.5	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	生揚げすき煮	油 豚肉 にんじん しらたき 生揚げ 干しいたけ ねぎ 和風だし 砂糖 しょうゆ 酒 はくさい しゆんざく
	莖わかめのチョナムル	莖わかめ 緑豆もやし えのきたけ コーン しょうゆ 砂糖 酢 にんにく ごま油 パプリカ粉 レッドペッパー フチドリッ ごま
16(金) ☆832 ◎27.5	手作りさくらんぼゼリー	ライチゼリーの素 さくらんぼ
	牛乳	牛乳
	馬宮びびかごはん	米 強化米
16(金) ☆832 ◎27.5	鶏肉のタッカルビ	油 鶏肉 しょうが にんにく 酒 たまねぎ しょうゆ にんじん はくさいキムチ キャベツ ねぎ 砂糖 コチジャン 中華スープ 白こしょう でん粉 トッポギ にら
	小松菜とわかめサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 フチドリッ

日(曜) ☆1種材 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料															
	冷凍パイ	パイ															
19(月)	牛乳	牛乳															
☆776	東松山やきとん ごはん(埼玉)	米 強化米 酒 しょうゆ 豚肉 にんにく しょうが ねぎ アップルソース 赤みそ トウバンジャン 黒ソース 砂糖 ごま油 ごま															
☆31	手作り出し巻き玉子	鶏卵 たまねぎ こまつな かつお節(だし) 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん															
	芋だんご汁	かつお節(だし) にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん なると おじゃがもちボール しょうゆ 酒 食塩 みりん ねぎ															
	冷凍みかん	みかん															
20(火)	牛乳	牛乳															
☆874 ◎31.2	さんまの蒲焼き丼 ごはん	さんま でん粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 米 強化米															
	野菜の旨煮	鶏肉 酒 油 しょうゆ ごぼう だいこん にんじん じゃがいも 自然だし 干しいたけ こんにゃく 生揚げ 砂糖 みりん 食塩 しょうが さやいんげん															
	小松菜のお浸し	わかめ キャベツ にんじん こまつな しょうゆ 酒 和風だし ごま フチドリッ															
21(水)	体育祭のため、給食はありません。																
22(木)	牛乳	牛乳															
☆807 ◎25.3	チキンカレー	油 たまねぎ しょうが にんにく 鶏肉 にんじん じゃがいも 鶏がら セロリー 食塩 ウスターソース 小麦粉 バター カレー粉 甘ロカレー粉 デミグラスソース チーズ アップルソース スーフストック ホールトマト ケチャップ カラムマサラ オレガノ クミンパウダー 豚レバー コリアンダー															
	麦ごはん	米 強化米 麦															
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン たまねぎ しょうゆ 油 酢 砂糖 フチドリッ															
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー															
23(金)	牛乳	牛乳															
☆754 ◎31.4	麦ごはん	米 麦 強化米															
	四川マーボー豆腐	豆腐 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ 油 ごま油 酒 砂糖 しょうゆ 黒ソース 赤みそ トウバンジャン でん粉 たら 中華スープ さんしょう粉															
	春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 からし粉															
	ヨーグルト	ヨーグルト															
26(月)	牛乳	牛乳															
☆763 ◎30.5	ごはん	米 強化米															
	さばの味噌煮	さば 赤みそ みりん 砂糖 しょうが しょうゆ															
	けんちん汁	油 ごぼう にんじん だいこん じゃがいも かつお節(だし) 油揚げ 豆腐 酒 しょうゆ 食塩 ねぎ こまつな															
	昆布茶和え	はくさい きゅうり にんじん 食塩 昆布茶 しょうゆ フチドリッ															
27(火)	牛乳	牛乳															
☆871 ◎32.4	ジャージャー麺	豚肉 にんにく しょうが テンメンジャン にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース 鶏がら 中華スープ 油 しょうゆ みりん 京桜みそ オイスターソース トウバンジャン でん粉 ごま油															
	ホット中華麺	中華めん															
	チョレギサラダ	キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン わかめ しょうゆ ごま油 砂糖 食塩 にんにく コチジャン ごま のり															
	手作り狭山茶蒸しパン	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 鶏卵 砂糖 バター 甘納豆															
28(水)	牛乳	牛乳															
☆781 ◎35.0	大豆入り ひじきごはん(卵)	米 強化米 酒 大豆 砂糖 しょうゆ みりん 油 鶏肉 ひじき にんじん 油揚げ 和風だし 食塩 鶏卵 えだまめ															
	あじフライ	あじフライ 油 中濃ソース															
	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 白みそ 赤みそ 自然だし 一味唐辛子															
29(木)	牛乳	牛乳															
☆832 ◎29.1	手作りブルーベリーコップ	コッペパン ブルーベリー 砂糖 レモン マーガリン															
	榎本さんの米粉シチュー	油 フランクフルト 鶏肉 たまねぎ にんじん 米粉 じゃがいも あさり 白いんげん豆 白大豆ペースト 牛乳 スーフストック 食塩 白こしょう ローリエ粉 脱脂粉乳															
	枝豆とひじきのサラダ	ひじき しょうゆ 砂糖 みりん 酒 えだまめ コーン キャベツ 油 酢 食塩 しょうが フチドリッ															
30(金)	牛乳	牛乳															
☆756 ◎28.4	麦ごはん	米 麦 強化米															
	手作り小松菜ふりかけ	ごま油 こまつな 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん ごま															
	じゃがいも肉味噌ソース	じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 油 和風だし 砂糖 しょうゆ 赤みそ 京桜みそ みりん 酒															
	もやしとニラのナムル	緑豆もやし たら しょうが にんにく 砂糖 しょうゆ レッドペッパー ごま油 ごま フチドリッ															
<ul style="list-style-type: none"> 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。 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1学年</th> <th>2学年</th> <th>3学年</th> <th>平均栄養量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月回数</td> <td>19回</td> <td>19回</td> <td>19回</td> <td>エネルギー 803 kcal</td> </tr> <tr> <td>累計</td> <td>51回</td> <td>51回</td> <td>51回</td> <td>たんぱく質 30.4 g</td> </tr> </tbody> </table>		1学年	2学年	3学年	平均栄養量	6月回数	19回	19回	19回	エネルギー 803 kcal	累計	51回	51回	51回	たんぱく質 30.4 g
	1学年	2学年	3学年	平均栄養量													
6月回数	19回	19回	19回	エネルギー 803 kcal													
累計	51回	51回	51回	たんぱく質 30.4 g													