

2022年



6月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネ ギー	蛋白質 (g)
1	水	★牛乳	★牛乳				725	27.0
		さつまいもご飯			米 もち米 さつまいも サラダ油 ごま	だし(昆布)		
		鶏のピリ辛焼き	鶏肉	長葱 にんにく 生姜	三温糖 ごま油	赤みそ トウバンジャン		
		白和え	ひじき	小松菜 人参 干し椎茸	こんにゃく	白和えの素		
		けんちん汁	豆腐	大根 長葱 人参 しめじ 小松菜	里芋	だし(鰹節・昆布)		
2	木	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				719	25.7
		★フラワーロール			★フラワーロール			
		ほきのエスカベッシュ	ほき(でん粉付き)	玉葱 人参 ピーマン パセリ	じゃが芋 利ア油 グラム糖	白ワインビネガー		
		ごぼうサラダ		きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま	マヨネーズ風味調味料		
		ミネストローネ	ベーコン 大豆 金時豆 手亡豆 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	カラボン(豚骨) ローリエパウダー		
3	金	★牛乳	★牛乳				790	23.9
		ご飯			米			
		厚揚げと豚肉の味噌炒め	厚揚げ 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 長葱 生姜 にんにく	ごま油 三温糖 でん粉	赤みそ トウバンジャン		
		春雨のごまだれ和え		もやし きゅうり 人参 きくらげ	春雨	ドレッシング		
		★あじさいゼリー				★あじさいゼリー		
6	月	★牛乳	★牛乳				782	33.5
		親子丼 (麦ご飯) (貝)	卵 鶏肉	玉葱 さやいんげん 干し椎茸	米 麦 三温糖 サラダ油 でん粉			
		しゅうまい	しゅうまい					
		きゅうりとたくあんの和え物		きゅうり たくあん	ごま油			
7	火	★牛乳	★牛乳				758	27.3
		肉汁うどん (★地粉うどん) (汁)	豚肉 油揚げ	玉葱 長葱 人参	★地粉うどん サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布)		
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪の磯辺揚げ		サラダ油			
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり	三温糖			
8	水	★牛乳	★牛乳				860	29.4
		ご飯			米			
		ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま	トマトケチャップ トウバンジャン		
		春雨サラダ		もやし きゅうり 人参 きくらげ	春雨 ごま油 三温糖			
		わかめスープ	わかめ	もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	ごま ごま油 でん粉	カラボン(豚骨)		
9	木	★牛乳	★牛乳				847	26.1
		バターチキン カレー (ターメリック入) (ルウ)	鶏肉 牛乳 プレーンヨーグルト	にんにく にんにく 生姜 玉葱 トマト缶 ソテーオニオン	米 麦 サラダ油 生クリーム バター 三温糖	ターメリック ターメリック カレー粉		
		キャラメルポテト			さつまいも サラダ油 バター グラニュー糖 生クリーム			
		海藻サラダ	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン		★ドレッシング		
		★ドレッシング				★ドレッシング		
10	金	★牛乳	★牛乳				700	25.0
		わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦			
		ピリ辛肉じゃが	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 グリーンピース	じゃが芋 サラダ油 三温糖	トウバンジャン だし(鰹節・昆布)		
		野菜の味噌マヨ和え		きゅうり アスパラ 人参 コーン	ごま	赤みそ マヨネーズ風味調味料		
13	月	★牛乳	★牛乳				728	31.4
		ご飯			米			
		★納豆(たれ・辛子付)	★納豆					
		筑前煮	鶏肉 凍り豆腐	人参 たけのこ さやいんげん	こんにゃく 里芋 サラダ油 三温糖	トウバンジャン		
		きゅうりとかぶのピリ辛和え		きゅうり かぶ にんにく	ごま油			
14	火	★牛乳	★牛乳				767	32.9
		★黒パン			★黒パン			
		さわらの香草パン粉焼き	さわら 卵		小麦粉 香草パン粉 パン粉 オリーブ油			
		かぼちゃとお豆のサラダ	大豆 金時豆 手亡豆 枝豆 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ	じゃが芋 さつまいも	マヨネーズ風味調味料		
		レタスと卵のスープ	ベーコン 卵	玉葱 人参 利ア草 1片茸	サラダ油 でん粉	カラボン(豚骨)		
15	水	★牛乳	★牛乳				786	28.6
		ご飯			米			
		ごぼうとしめじの炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 しめじ	米 もち米 サラダ油 三温糖	だし(昆布)		
		肉みそコロッケ	のり	キャベツ もやし 小松菜 人参	コロッケ サラダ油			
		磯香和え						
		さつまいも汁	鶏肉	大根 人参 長葱	さつまいもこんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)		

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
16 木	★牛乳	★牛乳				706	31.7	
	ご飯			米				
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	長葱 生姜 にんにく グリーンピース	ごま油 でん粉	赤みそ トウバンジャン オイスターソース			
	茎ワカメのナムル	茎ワカメ	もやし きゅうり 1/4苺 にんにく	ごま油 三温糖 ごま	一味唐辛子			
冷凍みかん		冷凍みかん						
17 金	★牛乳	★牛乳				705	25.0	
	キムチチャーハン	豚肉	白菜キムチ 長葱 グリルピーズ	米 麦 ごま油				
	きびなごのサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ		サラダ油				
	肉団子スープ	肉団子	白菜 長葱 小松菜 人参 切が	ごま油	ガラボン(豚骨)			
20 月	★ショア(プレーン)	★ショア(プレーン)				733	30.1	
	★はちみつパン			★はちみつパン				
	チキンのフレーク焼き	鶏肉 プレーン・グロト チーズ		コーンフレーク パン粉	マヨネーズ風味調味料			
	コーンポテト		クリームコーン パセリ	じゃが芋 バター				
かき玉スープ	ベーコン 卵	玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)				
21 火	★牛乳	★牛乳				712	24.8	
	ご飯			米				
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 グリンピース	じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	だし(鯉節・昆布)			
	浅漬け	昆布	キャバツ 大根 きゅうり 人参 生姜					
★冷ややっこ(★しょうゆ)	★豆腐							
22 水	★牛乳	★牛乳				811	27.0	
	(★中華麺)			★中華麺				
	広東麺	豚肉	玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 たけのこ きくらげ	ごま油 でん粉	ガラボン(豚骨) オイスターソース			
	春巻き			春巻き サラダ油				
旨塩キャベツ	塩昆布	キャバツ きゅうり 人参 にんにく	ごま油					
23 木	★牛乳	★牛乳				730	30.8	
	ご飯(さいたま市産米)			米				
	太刀魚フライ	太刀魚フライ		サラダ油	中濃ソース			
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく 三温糖				
豚汁	豚肉 豆腐	大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)				
24 金	★牛乳	★牛乳				820	25.1	
	ハヤシ (麦ご飯)			米 麦				
	ライス (ルウ)	豚肉	玉葱 切りネギ マッシュルーム グリルピーズ	バター 生クリーム	パプリカ ローズマリー			
	スパイシーポテト			じゃが芋 サラダ油	パプリカ オリーブオイル			
こんにゃくサラダ		キャバツ きゅうり ビーツ トン レモン果汁 ソテーオニオン	サラダこんにゃく 三温糖 オリーブ油					
★ヨーグルト					★ヨーグルト			
27 月	★牛乳	★牛乳				706	24.0	
	ご飯			米				
	県産小松菜メンチカツ	小松菜メンチカツ		サラダ油	トマトチップ 中濃ソース			
	なめ茸和え		キャバツ 小松菜 もやし えのき茸	三温糖				
豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 わかめ 油揚げ	長葱		赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)				
28 火	★牛乳	★牛乳				702	29.3	
	ミートソース (スパゲッティ)			スパゲッティ オリーブ油				
	スパゲッティ (ソース)	豚肉 大豆ミート	玉葱 にんにく 切りネギ マッシュルーム トマト缶	オリーブ油	パプリカ トマトチップ 中濃ソース ローズマリー			
	ひじきのサラダ	ひじき	キャバツ きゅうり トン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	三温糖 オリーブ油				
フルーツミックス		みかん缶 パイン缶		パプリカロゼリー カカオロゼリー				
29 水	★牛乳	★牛乳				739	28.7	
	(麦ご飯)			米 麦				
	中華丼 (具)	豚肉	生姜 白菜 玉葱 人参 たけのこ チンゲン菜 きくらげ	ごま油 でん粉	オイスターソース			
	大豆と小魚の青のり風味	大豆 煮干し のり		サラダ油				
とうもろこし		とうもろこし						
30 木	★牛乳	★牛乳				710	28.5	
	メイプルトースト			食パン バター グラニュー糖 メイプルシロップ				
	じゃが芋の洋風煮	鶏肉 いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく グリンピース	じゃが芋 サラダ油	カレー粉			
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり トン	ごま油 三温糖 ごま				
回数	※「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
22	食塩 しょうゆ しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米						752	28.0
	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							