

2023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	エネルギー	蛋白質 (g)
1	木	★牛乳 ご飯 厚揚げと里芋のごま味噌煮 ゆかり和え	★牛乳 厚揚げ 鶏肉	人参 ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり 人参	米 三温糖 里芋 こんにやく サラダ油 ごま	赤みそ だし(鰹節・昆布) ゆかり	726	27.0
2	金	★牛乳 ほうとう風うどん (★地粉うどん) (汁) 二色天ぷら (竹輪の磯辺揚げ) (さつま芋) フルーツ白玉	★牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 卵 のり 卵	かぼちゃ 白菜 大根 人参 長葱 しめじ みかん缶 パイン缶	★地粉うどん サラダ油 小麦粉 でん粉 揚げ油 さつま芋 小麦粉 でん粉 揚げ油 白玉団子 グラニュー糖 黒砂糖	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	908	29.2
5	月	★牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン 春雨のごまだれ和え わかめのスープ	★牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく もやし きゅうり 人参 さくらげ もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	米 小麦粉 米粉 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま 春雨 ごま油 ごま でん粉	トマトケチャップ トウバンジャン ドレッシング カラボン(豚骨)	885	29.3
6	火	★牛乳 なすと枝豆の(★ターメリックライス) カレー (ルウ) 言のりポテト 小松菜とわかめのサラダ ★あじさいゼリー	★牛乳 豚肉 大豆ミート	にんにく 玉葱 なす 枝豆 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶	米 麦 サラダ油 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 ごま油 三温糖 ごま	ターメリック カレー粉 カレールフ ★あじさいゼリー	824	26.4
7	水	★牛乳 ピタサンド (★ピタパン) (チリコンカン) 白花豆のコロッケ コーンサラダ	★牛乳 金時豆 手じ豆 大豆 豚肉 ベーコン 大豆ミート	枝豆 玉葱 人参 にんにく パセリ トマト缶 ソテーオニオン トマトペースト	★ピタパン オリーブ油 三温糖 白花豆のコロッケ 揚げ油 オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ トウバンジャン ハヤシルーフ 中濃ソース ネリパウダー カレー粉 中濃ソース	738	31.5
8	木	★牛乳 ご飯(地場産米) さばのカレー風味立田揚げ 五目豆 豚汁	★牛乳 さばカレー立田 大豆 昆布 豚肉 豆腐	ごぼう 人参 さやいんげん 大根 人参 長葱	米 揚げ油 こんにやく 三温糖 こんにやく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	850	33.1
9	金	★牛乳 ミートピーンズ スパゲッティ (ソース) キャラメルポテト 海藻サラダ (★ドレッシング) ★ハイナッブル	★牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート 海藻ミックス	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 もやし 大根 きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油 さつま芋 揚げ油 生クリーム グラニュー糖 バター	★ドレッシング	801	27.9
12	月	★牛乳 ご飯 ★彩の国納豆(たれ・辛子付き) 筑前煮 野菜の味噌マヨ和え	★牛乳 納豆 鶏肉 凍り豆腐	人参 だけのこ さやいんげん 蓮根 ブロッコリー 人参 コーン	米 こんにやく 里芋 サラダ油 三温糖 ごま	赤みそ 赤みそ マヨネーズ風味調味料	771	32.4
13	火	★牛乳 ★フラワーロール ほきのエスカベッシュ ニョッキのトマトソース レタスと卵のスープ	★牛乳 ほき(でん粉付き) ベーコン 卵	玉葱 人参 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ ソテーオニオン にんにく トマト缶 玉葱 レタス 人参 ほうれん草 えのき茸	★フラワーロール 揚げ油 サラダ油 オリーブ油 グラニュー糖 ニョッキ オリーブ油 三温糖 サラダ油 でん粉	パセリ パセリ ローリエパウダー カラボン(豚骨)	767	30.1
14	水	★牛乳 ご飯 麻婆豆腐 パンパンシー 冷凍みかん	★牛乳 豆腐 豚肉 鶏ささみオイル漬け	長葱 生姜 にんにく グリーンピース もやし きゅうり 赤ピーマン 冷凍みかん	米 ごま油 でん粉	赤みそ 赤みそ ゆがッパ 京桜みそ ドレッシング	763	34.9
15	木	★牛乳 東松山 やきとり丼 (★麦ご飯) (具) かぼちゃと大豆の甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物	★牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長葱 かぼちゃ きゅうり	米 麦 三温糖 ごま油 ごま 揚げ油 三温糖 三温糖	京桜みそ 赤みそ トウバンジャン	751	30.6

6月19~30日は、3年生の給食はありません



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 金	★牛乳 はちみつレモントースト カボナータ マカロニサラダ ★ヨーグルト	★牛乳 豚肉 ★ヨーグルト	レモン果汁 玉葱 なす スッキーニ にんにく 黄ピーマン 赤ピーマン トマト缶 きゅうり 人参 玉葱 コーン レモン果汁 赤ピーマン	食パン はちみつ バター グラニュー糖 オリーブ油 マカロニ オリーブ油 三温糖	バジル マヨネーズ風味調味料	788	29.6	
19 月	★牛乳 わかめご飯 ピリ辛肉じゃが はりはり漬け ★冷ややっこ(★しょうゆ)	★牛乳 わかめご飯の素 豚肉 昆布 ★冷ややっこ	玉葱 人参 にんにく 生姜 グリーンピース きゅうり 人参 切干大根	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖 三温糖 こま	トウバンジャン だし(鰹節・昆布)	780	27.9	
20 火	★牛乳 ごま豆乳 (★中華麺) 担々麺 (汁) 手作りゼリーフライ きゅうりとたくあんの和え物	★牛乳 豚肉 大豆ミート 豆乳 おから	生姜 にんにく もやし 長葱 チンゲン菜 干し椎茸 玉葱 長葱 人参 きゅうり たくあん	★中華麺 三温糖 ごま油 練りごま ラー油 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 揚げ油 ごま油	カラボン(豚骨) 赤みそ オリーブオイル トウバンジャン 煮炊みそ 中濃ソース	820	30.7	
21 水	★牛乳 ガーリックピラフ 手作りアメリカンドック かきまスープ ★さくらんぼゼリー	★牛乳 牛肉 ウィンナー 卵 牛乳 ベーコン 卵	にんにく 玉葱 人参 赤ピーマン グリーンピース コーン 玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸	米 麦 バター サラダ油 ホットケーキミックス 揚げ油 サラダ油 でん粉	カラボン(豚骨) ★さくらんぼゼリー	784	25.3	
22 木	★牛乳 ご飯(地場産米) いわしの梅煮 じゃが芋の香味和え たまご汁	★牛乳 いわしの梅煮 のり 鶏肉	大根 人参 小松菜 しめじ	米 じゃが芋 こま たまごもち	だし(鰹節・昆布)	755	28.8	
23 金	★牛乳 ピビンバ (肉入りご飯) (野菜のナムル) 大学芋 中華風卵スープ 冷凍みかん	★牛乳 豚肉 卵	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ 冷凍みかん	米 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ラー油 こま さつま芋 揚げ油 三温糖 ごま ごま油 でん粉	トウバンジャン カラボン(豚骨)	813	26.4	
26 月	★牛乳 ★山型食パン ★ブルーベリーシヤム チキンのフレーク焼き コーンポテト シェルマカロニのトマトスープ	★牛乳 鶏肉 チーズ プレーンヨーグルト ベーコン	クリームコーン パセリ キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶 トマトペースト	★山型食パン コーンフレーク パン粉 じゃが芋 バター マカロニ オリーブ油 三温糖	★ブルーベリーシヤム マヨネーズ風味調味料 カラボン(豚骨) ローリエパウダー	827	31.1	
27 火	★牛乳 ご飯 チーズタッカルビ 荳わかめのナムル トック	★牛乳 鶏肉 チーズ 荳わかめ 卵	キャベツ 玉葱 人参 たら 白菜キムチ にんにく もやし きゅうり えのき茸 にんにく たら 人参 干し椎茸	米 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖 こま ごま油 トック	コチュジャン 一味唐辛子 カラボン(豚骨)	745	32.3	
28 水	★牛乳 二色揚げパン (プレーン) (ごまきな粉) サーモンチャウダー ひじきのサラダ	★牛乳 きな粉 鮭 ベーコン 牛乳 ひじき	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	子どもパン 揚げ油 グラニュー糖 子どもパン 揚げ油 三温糖 こま じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 オリーブ油 三温糖	カラボン(豚骨)	776	29.6	
29 木	★牛乳 ハヤシライス (麦ご飯) (ルウ) ほうれん草のキッシュ こんにゃくサラダ ★ヨーグルト	★牛乳 豚肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ ★ヨーグルト	玉葱 ソテーオニオン マッシュルーム グリンピース ほうれん草 赤ピーマン キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン 味噌汁 ソテーオニオン	米 麦 バター 生クリーム バター 生クリーム サラダこんにゃく オリーブ油 三温糖	ハヤシライス ローリエパウダー	820	32.6	
30 金	★牛乳 ご飯 手作りのりつくた煮 じゃが芋のそぼろ煮 厚焼き玉子 浅漬け	★牛乳 のり 鶏肉 厚焼き玉子 昆布	玉葱 人参 生姜 グリンピース キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜	米 三温糖 じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	だし(鰹節・昆布)	754	25.9	
回数	※「その他」に含まれる次の食品は、記載を省略しています。 食塩 こしょう 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						平均	
22	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						793	29.7