

6月小学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1木		市 内 陸 上 大 会							
2金	ジュリア	麦ごはん ポークカレー 野菜炒め	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 ミルクカルシウム ハム ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな ブロッコリー にんじん	640	22.1	
5月	○	ごはん とり肉のオープン焼き みそ汁 五目きんぴら		米 ごま油 砂糖 ごま	とり肉のオープン焼き 豆腐 油揚げ わかめ みそ ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんじん なめこ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	654	28.8	
6火	○	ごはん ばさの狭山茶揚げ みそけんちん汁 野菜のごましょうゆ炒め		米 油 じゃがいも ごま ごま油	ばさの狭山茶揚げ とり肉 豆腐 油揚げ みそ しらす干し	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ ほうれんそう どうもろこし もやし	647	25.7	
7水	○	ごはん ささみのレモン煮 肉だんご汁 かんぴょうの炒め煮		米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 油	とり肉 肉だんご 豆腐	レモン にんじん だいこん こまつな ねぎ えのきたけ ほうれんそう かんぴょう にんじん	638	27.3	
8木	○	ごはん あじの白しょうゆ焼き 肉じゃが 野菜のごまみそ炒め		米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま ごま油	あじの白しょうゆ漬け ぶた肉 凍り豆腐 さつま揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな キャベツ どうもろこし もやし	651	27.0	
9金	○	パン チーズはんぺんフライ ポトルソース ブロッコリーのソテー ABCスープ	○	油 油 マカロニ じゃがいも	チーズはんぺんフライ ベーコン とり肉	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ ピーマン マッシュルーム こまつな	631	25.8	
12月	○	ごはん 韓国風そぼろ炒め えびだんごスープ アセロラゼリー	○	米 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま油 ゼリー	とり肉 えびボール	にんにく しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう ほうきい ねぎ たら ぎくらげ	648	24.9	
13火	○	山菜うどん いか天ぷら キャベツとこまつなの和風ソテー		地粉うどん 油 油	ぶた肉 油揚げ こんぶ いか天ぷら	ごぼう にんじん ねぎ しめじ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう キャベツ こまつな もやし	630	27.6	
14水	○	ごはん とり肉の野菜ソース 野菜スープ さやいんげんのソテー		米 油 じゃがいも 油	とり肉 フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんじん たまねぎ どうもろこし こまつな セロリー ブロッコリー さやいんげん キャベツ	645	28.3	
15木	○	ごはん さけのマヨネーズ焼き 実だくさんみそ汁 くきわかめの炒め煮		米 マヨネーズ じゃがいも 油 ごま 砂糖	さけ 豆腐 わかめ みそ くきわかめ さつま揚げ	さやえんどう たまねぎ ほうれんそう えのきたけ こんにゃく ごぼう にんじん	649	27.0	
16金	○	【地場産の黒豆使用料理】 黒豆きなこ揚げパン チキンマスタード 真だくさんコンソメスープ 青梅ゼリー	○	パン 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	きな粉 チキンマスタード フランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリー しめじ	643	26.5	
19月	○	【埼玉県の料理】 黄金飯 ぶた肉の金山寺みそかけ 煮ほうとう のらぼう菜の煮浸し		米 あわ きび ほうとう	ぶた肉 みそ とり肉 生揚げ	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ しめじ エリンギ こんにゃく こまつな のらぼう菜 ほうきい	656	28.8	
20火	○	もやしラーメン 春巻き こまつなの中華風炒め		中華めん 油 かたくり粉 春巻き 油 ごま ごま油 油	ぶた肉 ぶた肉 生揚げ	にんにく しょうが ねぎ たら もやし たけのこ メンマ チンゲンサイ きくらげ キャベツ こまつな どうもろこし にんじん	662	22.9	
21水	○	ごはん さばのにんにくみそ焼き なすのみそ汁 切り干しだいごんの煮物		米 油 砂糖	さばのにんにくみそ焼き 豆腐 わかめ みそ 油揚げ さつま揚げ ひじき	なす ねぎ しめじ こまつな 切り干しだいごん にんじん えだまめ	684	26.6	
22木	○	ごはん メンチカツ ポトルソース けんちん汁 ほうれん草ときのこのソテー		米 さといも バター	メンチカツ 豆腐 油揚げ ベーコン	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく こまつな えのきたけ ほうれんそう しめじ エリンギ	665	26.3	
23金	○	山型食パン チョコクリーム クリスピーチキン カボチータ ブロッコリーとコーンのソテー	○	パン チョコクリーム 油 さつまいも 砂糖 油	クリスピーチキン ぶた肉 フランクフルト チーズ ミルクカルシウム	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん スズキーニ しめじ トマト さやいんげん ブロッコリー どうもろこし	648	26.0	
26月	○	麦ごはん マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 2こ もやしのごま風味	○	米 麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま ごま油	ぶた肉 みそ 豆腐 シュウマイ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ たら もやし きゅうり にんじん こまつな	658	26.5	
27火	○	カレー南蛮 厚焼き玉子 磯あえ 刻みのり		地粉うどん 油 カレールウ かたくり粉	とり肉 油揚げ 凍り豆腐 厚焼き玉子 のり	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ こまつな もやし	652	25.0	
28水	○	ごはん カレイフライ ポトルソース ぶた肉とだいごんの煮物 わかめサラダ		米 油 油 砂糖	カレイフライ ぶた肉 生揚げ わかめ くきわかめ	だいごん にんじん こんにゃく きゅうり もやし キャベツ どうもろこし	659	25.6	
29木	○	ごはん ハンバーグデミグラスソース 夏野菜のスープ カラフルサラダ ノンオイルごまドレッシング		米 デミグラスソース オリーブ油 じゃがいも ドレッシング	ハンバーグ フランクフルト	たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ スズキーニ なす にんじん しめじ えだまめ ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな どうもろこし パプリカ	651	24.1	
30金	○	ゆかりごはん とりの唐揚げ 2こ 田舎汁 おかかあえ		米 かたくり粉 油 じゃがいも	とり肉 豆腐 みそ 削り節	ゆかり にんじん だいごん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな えのきたけ キャベツ ほうれんそう	657	29.9	

*牛乳およびジュリアは赤の仲間 血や肉になる食品です。 *スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
								レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	651	26.3(16.2)	25.9	91.5	2.4	401	3.5	285	0.58	0.52	36