

6 月中学校予定献立表

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	○	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 こんにやく ごぼう こまつな キャベツ ほうれんそう とうもろこし もやし	827 33.0	
2 金	シヨア	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 とり肉 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	817 29.2	
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 こんにやく れんこん	830 36.9	
6 火		学 総 大 会						
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	812 35.7	
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 ぶた肉 凍り豆腐 さつま揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな キャベツ とうもろこし もやし	818 33.9	
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	○	パン 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 ビーマン マッシュルーム こまつな	836 32.6	
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 豆腐	にんにく しょうが こんにやく にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう ほうきい ねぎ くらげ	830 33.8	
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	812 35.4	
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 ビーマン トマト にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな セロリー ブロッコリー さやいんげん キャベツ	831 35.3	
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 こんにやく ごぼう にんじん	834 33.6	
16 金	○	ツイストパン 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 じゃがいも ゼリー	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	823 32.3	
19 月	○	【埼玉県の料理】 黄金飯 ぶた肉の金山寺みそがけ 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 こんにやく こまつな のらぼう菜 ほうきい	836 37.1	
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	にんにく しょうが ねぎ くらげ キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	848 28.8	
21 水	○	ごはん さばのにんにくみそ焼き なすのみそ汁 切り干しだいこんの煮物		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 切り干しだいこん にんじん えだまめ	846 32.7	
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 飯沼中のみ開校記念日お祝いデザート		米 さといも バター チョコクレープ	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 こんにやく こまつな えのきたけ ほうれんそう しめじ エリンギ	842 (飯中 926) 33.2 (飯中 33.8)	
23 金	○	山型食パン チョコクリーム クリスマスチキン カボナータ 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	クリスマスチキン 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 スツキーニ しめじ トマト さやいんげん ブロッコリー とうもろこし	849 34.1	
26 月	○	麦ごはん マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 3個 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 くらげ もやし きゅうり にんじん こまつな	837 33.7	
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	831 32.3	
28 水	○	ごはん カレイフライ ポトルソース ぶた肉とだいこんの煮物 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	だいこん にんじん こんにやく きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	844 33.6	
29 木	○	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 スツキーニ 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 とうもろこし パプリカ	832 30.5	
30 金	○	ゆかりごはん どりの唐揚げ 2個 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 だいこん ねぎ こんにやく ごぼう こまつな えのきたけ キャベツ ほうれんそう	837 38.8	

* 牛乳およびシヨアは赤の仲間 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	25	7以上
月の平均栄養量	832	33.6(16.2)	25.1	118.8	3.0	456	4.8	372	0.76	0.61	48	7.4