

6月小学校予定献立表

令和6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)
3月	○	ごはん		米			572
		とりのねぎみそがけ		砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	30.9
		こまつなのおひたし			かつお節	こまつな もやし にんじん	
		沢煮鮎			ふた肉	にんじん だいこん たけのこ ごぼう さやえんどう 干しいたけ	
4火	○	ごはん		米			604
		ぶた肉のしょうが焼き		油	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ	31.5
		野菜のごましょうゆ和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん もやし	
		つみれ汁			じゃこつみれ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
5水	○	ごはん		米			636
		ハンバーグデミグラスソース			ハンバーグ		23.7
		ポテトサラダ ポトルマヨネーズ		じゃがいも 砂糖 マヨネーズ		にんじん きゅうり たまねぎ	
		コンソメスープ			とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー	
6木		市内陸上大会のため給食なし					
7金	○	【かみかみ献立】					605
		ごはん		米			26.1
		いかのかりん揚げ(2こ)		油 砂糖 ごま	いか 蕪粉付き		
		ごぼうサラダ ノンオイルごまドレッシング		ドレッシング	ひじき ツナ	ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	
10月	○	カラフルピラフのミートソースがけ	ピラフ	米 麦 パター		ピーマン パプリカ	605
			ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん	20.3
		グリーンサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	
11火	○	カレー南蛮	地粉うどん	地粉うどん			613
			汁	油 カレールウ でんぶ	とり肉 油揚げ 凍り豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	25.4
		厚焼きたまご			厚焼きたまご		
		磯香和え 刻みのり			のり	きゅうり キャベツ こまつな もやし	
12水	○	とりそぼろ丼	ごはん	米			607
			とりそぼろ	砂糖 油	とり肉	しょうが えだまめ にんじん	28.0
		ごま和え		ごま 砂糖		キャベツ こまつな もやし	
		豆腐スープ		はるさめ でんぶ	ぶた肉 豆腐	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん	
13木	○	ごはん		米			610
		きびなごのかりかりフライ(2こ)		油	きびなごのかりかりフライ		23.6
		和風サラダ		油		キャベツ きゅうり にんじん	
		ぶた肉とだいこんの煮物		油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん にんじん こんにゃく	
14金	○	黒パン		パン			602
		野菜グラタン			野菜グラタン		19.7
		コールスローサラダ コールスロードレッシング		ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん	
		ミネストローネ		油 じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト	
17月	○	赤米ごはん		米 赤米			611
		とりの竜田揚げ		油	とりの竜田揚げ		28.0
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
		彩の園みそ汁		さといも	豆腐 油揚げ みそ	こまつな ねぎ かぶ かぶの葉	
18火	○	タンメン	中華めん	中華めん			595
			スープ	ごま	ぶた肉	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ	24.2
		肉まん			肉まん		
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな きゅうり にんじん	
19水	○	【埼玉県の郷土料理】					628
		ごはん		米			23.0
		ゼリーフライ ポトルソース		油 ゼリーフライ			
		のらぼうなのおひたし			かつお節	のらぼうな はくさい にんじん	
20木	○	ごはん		米			627
		あじの塩焼き			あじの塩焼き		29.5
		もやしのサラダ		油		もやし きゅうり にんじん	
		磯煮		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 ひじき 凍り豆腐	にんじん たまねぎ こんにゃく	
21金	○	ツイストパン		パン			545
		オムレツ ポトルケチャップ			オムレツ		26.5
		だいずサラダ		砂糖 油	だいず ツナ	きゅうり こまつな にんじん	
		ワンタンスープ		ワンタンの皮	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	
24月	○	チキンカレー	麦ごはん	米 麦			591
			ルウ	油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト	19.6
		鉄骨サラダ		ごま 砂糖 ごま油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	
25火	○	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			629
			汁	砂糖	ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんじん こまつな 干しいたけ	28.0
		さといもコロッケ		さといもコロッケ 油			
		切り干しだいこんのサラダ		油		切り干しだいこん きゅうり にんじん	
26水	○	麦ごはん		米 麦			628
		蒸しシュウマイ(2こ)			シュウマイ		26.7
		もやしのナムル		砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	
		マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 でんぶ	豆腐 ぶた肉 みそ	にら ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	
27木	○	ごはん		米			660
		さばの甘辛揚げ		油 砂糖 ごま油	さば 蕪粉付き		25.0
		かんぴょうの和え物		砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	
		なすのみそ汁			豆腐 油揚げ みそ	なす たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	
28金	○	子どもパン		パン			606
		とりのマーメレードソースがけ		マーメレード	とり肉		30.6
		ビタミンサラダ ノンオイルフレンドレッシング		ドレッシング		パプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	
		アスパラガスのシチュー		じゃがいも ホワイトルウ 油	ベーコン 牛乳	アスパラガス にんじん たまねぎ	

*牛乳は赤の仲間 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くても、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 kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均栄養量	609	25.8(16.9)	26.9	90.7	412	3.3	332	0.57	0.52	28	5.9	2.6