

6 月中学校予定献立表

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			714
		とり肉のねぎみそがけ		砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	39.1
		こまつなのおひたし			かつお節	こまつな もやし にんじん	
		沢菜餛			ぶた肉	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		学校総合体育大会のため給食なし					
5水	○	ごはん		米			779
		ハンバーグデミグラスソース			ハンバーグ		28.1
		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	○	ごはん		米			761
		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	39.9
		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	
7金	○	【かみかみ献立】					761
		ごはん		米			33.3
		いかのかりん揚げ		油 砂糖 ごま	いか蕨粉付き		
		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	
		洋風かきたまスープ		じゃがいも でんぶん	ベーコン 卵	にんじん たまねぎ	
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	750
		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	23.9
		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			769
		汁		油 カレールウ でんぶん	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	31.6
		厚焼きたまご			厚焼きたまご		
		磯喜和え 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			756
		とりそぼろ	○	砂糖 油	とり肉	しょうが えだまめ にんじん	34.2
		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 でんぶん	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			766
		きびなごのかりかりフライ(3個)		油	きびなごのかりかりフライ		29.2
		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 ごんにやく	
14金	○	黒パン		パン			830
		野菜グラタン			野菜グラタン		25.2
		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			748
		とり肉の竜田揚げ		油	とり肉の竜田揚げ		33.3
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
		彩の国みそ汁		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			733
		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	29.5
		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】					790
		ごはん		米			28.0
		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	○	つみっこ		すいとん	とり肉	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	
		ごはん		米			775
		あじの塩焼き			あじの塩焼き		35.6
		もやしのサラダ		油		もやし きゅうり にんじん	
21金	○	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 ごんにやく	
		庄和黒豆きな粉揚げパン		パン 油 砂糖	きな粉		742
		オムレツ ポトルケチャップ			オムレツ		(飯沼中 826)
		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	34.7
24月	ジョア	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	(飯沼中 35.3)
		飯沼中学校のみ開校記念日お祝いデザート		チョコレート			
		チキンカレー 煮ごはん		米 麦			740
		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	24.4
25火	○	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	
		肉うどん 地粉うどん		地粉うどん			827
		汁		砂糖	ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんじん こまつな 干しいたけ	35.2
		さといもコロッケ		さといもコロッケ 油			
26水	○	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	
		煮ごはん		米 麦			801
		蒸しシュウマイ(3個)			シュウマイ		33.4
		もやしのナムル	○	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	
27木	○	マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 でんぶん	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	
		ごはん		米			819
		さばの甘辛揚げ		油 砂糖 ごま油	さば蕨粉付き		30.0
		かんぴょうの和え物		砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	
28金	○	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	
		子どもパン		パン			802
		とり肉のマーマレードソースがけ	○	マーマレード	とり肉		39.6
		ビタミンサラダ ノンオイルフレンチドレッシング		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g (％)	％	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C	g	g
月の平均栄養量	772	32.0(16.6)	25.9	117.0	461	4.6	412	0.72	0.59	38	7.9	3.3