



令和5年 6月分 学校給食予定献立表

《 22 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

小学校

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の え る み ど り の 食 品
1	木	■ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメン ■みそポテト2こ ■けんさんやさいこんにゃくのサラダ	636	24.6	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	やさいこんにゃく キャベツ ぎゅうりょうしょうが メンマ チンゲンサイ こねぎ もやし きくらげ
2	★金	■かてめし ぎゅうにゅう ■けんさんなめこじる とりにくのてりやき こまつなのいためもの あじさいゼリー	610	28.0	こめ ごま こめあぶら さとう ゼリー	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ シヨルダーベーコン とりにくのてりやき	にんじん しいたけ さんさい しめじ こんにゃく キャベツ こまつな ねぎ なめこ
5	月	■ごはん ■コバトンふりかけ ぎゅうにゅう ■◆こじる ◆いかふかやねぎかおりやき ■のらぼうなのいためもの	586	34.3	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう だいす いか かまぼこ いりたまご ふりかけ	キャベツ ごぼう こまつな のらぼうな だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ
6	火	■こどもパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース ◆ごぼうサラダ	658	26.1	こどもパン マカロニ さとう こめあぶら デミグラスソース	ぎゅうにゅう パラベーコン ハンバーグ	かぶ きゅうり ごぼう セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく もやし しめじ マッシュルーム パセリ かぶのは
7	水	■むぎごはん ぎゅうにゅう ◆だいすミートとまめのカレーに ◆ほうれんそうのソテー	612	25.8	こめ むぎ こめあぶら バター カレールウ	ぎゅうにゅう いんげんまめ しろいんげんまめ とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ だいす シヨルダーベーコン	キャベツ たまねぎ トマト にんにく ほうれんそう しめじ
8	木	■じごなうどん ぎゅうにゅう ■さいかみそうどん ■けんさんおちやむしパン わふうサラダ	676	24.1	じごなうどん むしパンミックス でんぷん さとう あまなっとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	キャベツ きゅうり こまつな しょうが たけのこ にんじん ねぎ もやし しいたけ
9	金	■ごはん (さいのきずな) ぎゅうにゅう すきやきふう ■◆けんさんえごまのししゃもフライ ◆たくあんとキャベツのあえもの	622	26.8	こめ さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ししゃもえごまフライ ぶたにく	こんにゃく キャベツ きゅうり たくあん ねぎ はくさい しいたけ
12	月	■あげパン (さとう) ぎゅうにゅう ■けんさんフランクいりポトフ ペンネアラビアータ	690	21.6	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう パラベーコン フランクフルト	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ しめじ
13	火	■ごはん ぎゅうにゅう ■つみっこ ■いわしのうめに アスパラとコーンのいためもの	648	27.7	こめ すいとん こめあぶら	ぎゅうにゅう いわしのうめに パラベーコン とりにく	アスパラガス キャベツ こまつな だいこん とうもろこし にんじん ねぎ しめじ
14	水	■むぎごはん ぎゅうにゅう ■けんさんぶたにくどん れんこんのサラダ キウイフルーツ	594	22.0	こめ むぎ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにゃく きゅうり ねぎ しょうが だいこん たまねぎ にんじん はくさい れんこん キウイ しいたけ
15	木	■ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ■けんさんしゃくしなぎょうざ2こ キャベツのちゅうかサラダ	607	26.3	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり メンマ とうもろこし にんじん ねぎ もやし きくらげ ぎょうざ
16	金	■ごはん ぎゅうにゅう ■けんさんぶたじる ■けんさんさといもコロケ ■さいかしょうゆのいそかあえ	624	24.5	こめ じゃがいも こめあぶら さといもコロケ	ぎゅうにゅう なまあげ のり ぶたにく	こんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ もやし
19	月	■むぎごはん ぎゅうにゅう ■まつぶしやさいのカレー ビタミンサラダ	619	22.0	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく あかピーマン
20	火	■バターライス ぎゅうにゅう いなかふうスープ しろみざかなのレモンソース もやしとピーマンのあえもの	613	22.0	こめ バター でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかなフリッター	パセリ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン だいすもやし もやし レモン マッシュルーム
21	水	■ごはん (さいのきずな) ぎゅうにゅう にくだんごのちゅうかに ■けんさんぶたにくいりパオズ はるさめのごもくいため	643	23.5	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにくだんご	キャベツ しょうが にら たけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ パオズ にんじん にんにく しいたけ
22	木	■じごなうどん ぎゅうにゅう とりなばんうどん れんこんとえびのよせあげ きこのこのサラダ	633	27.8	じごなうどん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ れんこんとえびよせあげ とりにく	きゅうり だいこん しいたけ にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう えのきたけ
23	金	■ごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる ■ぶたにくのさいかみそかけ キャベツのいためもの	613	30.6	こめ でんぷん さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さつまあげ ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな にんじん ねぎ こねぎ えのきたけ しめじ
26	月	■コッペパン ぎゅうにゅう ■まつぶしさんこめこのコーンポタージュ チキンのトマトソース ポテトサラダ	610	27.0	コッペパン こめこ さとう じゃがいも バター オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	きゅうり たまねぎ パセリ にんじん にんにく トマト ポタージュベース とうもろこし
27	火	■ごはん ぎゅうにゅう ■さいかみそキムチスープ ■けんさんぶたにくいりはるまき なすのちゅうかいため	590	21.0	こめ でんぷん ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	しょうが チンゲンサイ なす にら にんじん ねぎ キムチ にんにく ピーマン きくらげ はるまき
28	水	■ごはん ぎゅうにゅう ■けんさんげんまいだんごじる とうふのいそべあげ2こ ぶたにくとこのこのいためもの	621	25.6	こめ こめあぶら げんまいだんご	ぎゅうにゅう とうふのいそべあげ なんと ぶたにく とりにく	こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ
29	★木	■むぎごはん ぎゅうにゅう ■けんさんとうふのマーボーどん きくらげいりもやしのサラダ さくらんぼ3こ	591	23.7	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	きゅうり しょうが にら たけのこ にんじん しいたけ にんにく だいすもやし もやし さくらんぼ きくらげ ねぎ
30	金	■ごはん ぎゅうにゅう よしのじる ■さばのさいかみそに じゃがいものそぼろに	624	28.4	こめ じゃがいも でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さばのみそに ぶたにく とりにく	えだまめ こまつな だいこん にんじん ねぎ しめじ
へいきんえいようりょう			624	25.6	<ul style="list-style-type: none"> ※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。 ※ 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。 ※ (■) 印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理です。 ※ 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 ※ (◆) 印は、よくかんでほしい料理や、歯に良い栄養がたくさん入っている料理です。 		
ひょうじゅんりょう			650	26.8			



※ 毎月19日は「食育の日」です
 ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
 ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。
 ※ 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。
 ※ (■) 印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理です。
 ※ 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
 ※ (◆) 印は、よくかんでほしい料理や、歯に良い栄養がたくさん入っている料理です。