

令和5年 6月分 学校給食予定献立表

中学校



《 20 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 黄 の 食 品	血 や 肉 を つ く る 赤 の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 食 品
1	木	■中華麺 牛乳250ml 豚骨ラーメン ■県産しゃくし菜餃子3個 ■県産野菜こんにゃくのサラダ	768	33.1	中華麺 ごま 米油	牛乳 豚肉 焼き豚	野菜こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが メンマ チンゲンサイ こねぎ もやし きくらげ 餃子
2★	金	■かて飯 牛乳 ■県産なめこ汁 鶏肉のから揚げ3個 小松菜の炒め物 あじさいゼリー	860	40.5	米 ごま 米油 砂糖 小麦粉 でん粉 ゼリー	油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ シヨルダーベーコン 鶏肉	にんじん しいたけ さんさい しめじ こんにゃく キャベツ 小松菜 ねぎ なめこ
5	月	■ご飯 ■コバトンふりかけ 牛乳250ml ■◆呉汁 ■県産里芋コロケ ■のらぼう菜の炒め物	830	33.0	米 米油 里芋コロケ	牛乳 大豆 かまぼこ 炒り玉子 ふりかけ	キャベツ ごぼう 小松菜 のらぼう菜 だいこん しめじ にんじん ねぎ ほうれん草
8	木	■地粉うどん 牛乳250ml ■彩花みそうどん ◆蓮根とえびの寄せ揚げ 和風サラダ	819	33.6	地粉うどん でん粉 砂糖 米油	牛乳 油揚げ 豚肉 蓮根とえびの寄せ揚げ	キャベツ きゅうり 小松菜 しょうが たけのこ にんじん ねぎ もやし しいたけ
9	金	■ご飯(彩のきすな) 牛乳 すき焼き風煮 ■◆鯛の梅煮 ◆たくあんとキャベツの和え物	783	35.1	米 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 鯛の梅煮 豚肉	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	■揚げパン(砂糖) 牛乳250ml ■県産フランク入りポトフ ペンネアラビアータ	826	26.2	コッペパン 米油 砂糖 マカロニ ジャがいも オリーブオイル	牛乳 バラベーコン 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	■ご飯 牛乳250ml ■つみっこ ■県産えごまのししゃもフライ2本 アスパラとコーンの炒め物	851	33.4	米 すいとん 米油	牛乳 ししゃもえごまフライ バラベーコン 鶏肉	アスパラガス キャベツ 小松菜 だいこん とうもろこし にんじん ねぎ しめじ
14	水	■麦ご飯 牛乳250ml ■県産豚肉丼 蓮根のサラダ キウイフルーツ	752	27.7	米 麦 砂糖 米油	牛乳 豚肉	こんにゃく きゅうり ねぎ しょうが だいこん しいたけ たまねぎ にんじん はくさい れんこん キウイ
15	木	■中華麺 牛乳250ml 醤油ラーメン ■みそポテト3個 キャベツの中華サラダ	817	30.8	中華麺 小麦粉 ジャがいも 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豚肉	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
16	金	■ご飯 牛乳250ml ■県産豚汁 鶏肉の照焼き ■彩花醤油の磯香和え	767	42.2	米 ジャがいも	牛乳 生揚げ のり 豚肉 鶏肉の照焼き	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	■麦ご飯 牛乳250ml ■松伏野菜のカレー ビタミンサラダ チーズ	831	30.6	米 麦 ジャがいも 米油 カレールー	牛乳 豚肉 鶏レバー 脱脂粉乳 チーズ	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 赤ピーマン
20	火	■バターライス 牛乳250ml 田舎風スープ 白身魚のレモンソース もやしとピーマンの和え物	788	29.7	米 バター でん粉 砂糖 米油	牛乳 白身魚フリッター 鶏肉	パセリ だいこん レモン たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし 大豆もやし マッシュルーム
21	水	■ご飯(彩のきすな) 牛乳 肉団子の中華煮 ■県産豚肉入り春巻 春雨の五目炒め	837	27.1	米 でん粉 はるさめ ごま油 米油	牛乳 ハム 鶏肉団子	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん にんにく もやし しいたけ 春巻
22	木	■地粉うどん 牛乳250ml 鶏南蛮うどん ■県産お茶蒸しパン きのこのサラダ	779	29.6	地粉うどん 蒸しパンミックス 砂糖 甘納豆	牛乳 油揚げ 鶏肉	きゅうり だいこん にんじん ねぎ ほうれん草 えのきたけ しいたけ しめじ
23	金	■ご飯 牛乳250ml わかめのすまし汁 ■鯖の彩花みそ煮 キャベツの炒め物 ブルーン	747	35.3	米 米油	牛乳 豆腐 わかめ さつまあげ さばのみそ煮 鶏肉	キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ こねぎ ブルーン えのきたけ しめじ
26	月	■コッペパン 牛乳 ■米粉パン(2年・特支・職員室・ランスタ・ほほえみ) ■松伏産米粉のコーンポタージュ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ	891	32.4	コッペパン 米粉 ジャがいも 砂糖 オリーブオイル バター マヨネーズ	牛乳 生クリーム ハンバーグ	きゅうり たまねぎ パセリ とうもろこし トマト にんじん にんにく ポタージュベース
27	火	■ご飯 牛乳250ml ■彩花みそキムチスープ ■いか深谷ねぎ香り焼き なすの中華炒め ヨーグルト	747	39.9	米 でん粉 ごま油 米油	牛乳 豆腐 いか 鶏肉 ヨーグルト	しょうが チンゲンサイ なす にら にんじん にんにく ねぎ キムチ ピーマン きくらげ
28	水	■ご飯 牛乳250ml ■県産玄米団子汁 豆腐の磯辺揚げ3個 豚肉ときのこの炒め物	859	32.3	米 米油 玄米団子	牛乳 豆腐の磯辺揚げ なると 豚肉 鶏肉	小松菜 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	■麦ご飯 牛乳250ml ■県産豆腐の麻婆丼 さくらんぼ3個 きくらげ入りもやしのサラダ	748	29.7	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豆腐 豚肉	きゅうり しょうが たけのこ にら にんじん にんにく ねぎ 大豆もやし もやし さくらんぼ きくらげ しいたけ
30	金	■ご飯 牛乳 吉野汁 ■豚肉の彩花みそがけ ジャがいものそばろ煮	806	37.7	米 ジャがいも でん粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	えだまめ 小松菜 だいこん にんじん ねぎ しめじ

平均栄養量

805 33.0

標準量

830 33.2

- ※ 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、埼玉県産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。

