

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
1 月	はくはん		とうふのそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	582	25.3
2 火	はくはん		チンジャオロース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン だいこん きゅうり こまつな	585	24.9
3 水	わかめうどん		きびなごフライ コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ きびなご	じごなうどん さとう あぶら こむぎこ パンこ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ こまつな もやし とうもろこし キャベツ	580	26.0
4 木	◎かみかみ ごはん		◎いかのかりんあげ とうふのみそ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ とうふ わかめ いか	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	581	28.4
5 金	セルフ ホットドッグ		コーンポタージュ コールスロー	ぎゅうにゅう ソーセージ	コッパン あぶら バター でんぷん さとう	たまねぎ とうもろこし キャベツ パプリカ パセリ にんじん きゅうり	584	22.4
8 月	はくはん		なまあげとぶたにくのみそに ごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな キャベツ もやし とうもろこし	595	25.9
9 火	はくはん		しせんとうふ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな えのきたけ グリンピース	583	26.2
10 水	はくはん		◆いわしのかばやき さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ いわし	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	586	24.2
11 木	くろパン		チリコンカン ブロッコリーのサラダ さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	くろパン じゃがいも あぶら サイダーゼリー さくらんぼゼリー さとう マスカットゼリー	たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ	593	22.7
12 金	★やきとり ごはん		さわらのおおりのたつたあげ ★かわしまこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおりの さわら	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく でんぷん	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん だいこん しいたけ しめじ こまつな	629	29.1
15 月	はくはん		たまごに わふうサラダ かばすゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま かばすゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	587	23.6
16 火	★なめし		さけフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく パンこ こむぎこ ごま	こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	580	23.2
17 水	ちゃんぽん		ねぎみそしょうざ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるこ わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ いら	588	26.2
18 木	ライスボール		さいのくにシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	ライスボール じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	602	20.5
19 金	はくはん		さいのくになっとう にくじゃが キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな さやいんげん もやし	592	25.6
22 月	ツナとコーンの ピラフ		デミグラスオムレツ じゃがペースoup	ぎゅうにゅう たまご ツナ パーコン	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん	582	23.7
23 火	はくはん		さほのみそに かきたまじる さやまちゅりかけ	ぎゅうにゅう たまご わかめ のり さば	ごはん あぶら さとう でんぷん げんまい	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな しょうが さやまちゅ	583	24.5
24 水	ココアあげパン		とうふのスープに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ パーコン	コッパン あぶら さとう ココア でんぷん こんにゃく ごま	にんじん だいこん しいたけ えのきたけ チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	591	23.1
25 木	はくはん		じゃがいもとりにくのさっぱり いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく のり だいす	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん こまつな キャベツ もやし	580	24.5
26 金	はくはん		ぶたキムチ トックスoup	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ いら はくさい ねぎ チンゲンサイ	583	25.5
29 月	★ふかがわめし		◆あじのたつたあげ かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ かいそう あじ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん みかん	588	26.5
30 火	ナン		キーマカレー マカロニマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ナン あぶら こむぎこ マカロニ マヨネーズ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	583	23.8

◎…行事食(4日:かみかみ献立) ★…関東地方の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

6月は彩の国ふるさと給食月間です。埼玉県で採れた野菜やお米、埼玉県の郷土料理などが給食に出ます。楽しみにしてください。

