



令和6年 6月分 学校給食予定献立表



松伏町学校給食センター ほほえみ

小学校

《 20 回 》

| 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 | 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 と の え る み ど り の 食 品 |
| 3 | 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 | 673 | 21.2 | コッパン こめあぶら さとう ペンネマカロニ 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 |
| 4 | 火 | ■かてめし ぎゅうにゅう ■けんさんげんまいだんごじる ■◆けんさんえごまの ししゃもフライ3ねん~2ほん おかかあえ | 622 | 27.8 | こめ ごま こめあぶら さとう げんまいだんご | あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃもえごまフライ かつおぶし なると とりにく | にんじん しいたけ さんさい しめじ こんにゃく キャベツ きゅうり こまつな だいこん ねぎ えのきたけ もやし |
| 5 | 水 | ■ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう にくだんごのちゅうかに ■けんさんくろぶたいりパオズ ■◆けんさんこんにゃくのサラダ | 619 | 22.3 | こめ でんぶん ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにくだんご | にんじんこんにゃく ほうれんそうこんにゃく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい しいたけ くろぶたいりパオズ |
| 6 | 木 | ■じごなうどん ぎゅうにゅう ■さいかみそうどん ◆いかのこうみやき ■けんさんのらぼうないりちぐさいため | 611 | 31.3 | じごなうどん でんぶん さとう ごま こめあぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ いか かまぼこ ぶたにく いりたまご | キャベツ こまつな のらぼうな しょうが にんじん にんにく ねぎ しいたけ もやし |
| 7 | ★金 | ■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 ◆ごぼうサラダ ◆ヨーグルト | 677 | 26.2 | こめ むぎ こめあぶら カレールウ | ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいす だいすミート ヨーグルト | きゅうり ごぼう たまねぎ トマト にんじん にんにく もやし |
| 10 | 月 | ■ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかごもくスープ ■けんさんしゃくしなぎょうざ2こ ◆いかとたまごのちゅうかいため | 587 | 29.2 | こめ でんぶん ごまあぶら こめあぶら | ぎゅうにゅう いか とりにく いりたまご | キャベツ たけのこ たまねぎ たら にんじん しいたけ しめじ しゃくしなぎょうざ |
| 11 | 火 | ■こどもパン ぎゅうにゅう ■まつぶしさんこめこのコーンポタージュ ハンバーグデミソースがけ グリーンサラダ | 658 | 22.9 | こどもパン こめこ さとう こめあぶら バター デミグラスソース | ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ | きぬさやえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム ポタージュベース |
| 12 | 水 | ■むぎごはん ぎゅうにゅう ■けんさんぶたにくとん ■ぜにフライ かぶのそぼろに | 651 | 25.8 | こめ むぎ でんぶん さとう こめあぶら ぜにフライ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こんにゃく かぶ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しいたけ かぶのは |
| 13 | 木 | ■ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう ■けんさんすいとんのみそじる ■いわしのうめに たくあんとキャベツのあえもの | 640 | 25.9 | こめ すいとん ごま | ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく | キャベツ きゅうり こまつな だいこん たくあん にんじん ねぎ しめじ |
| 14 | 金 | ■えびピラフ ぎゅうにゅう とりにくのトマトに やさいとベーコンのソテー | 583 | 30.2 | こめ バター じゃがいも こめあぶら | えび ぎゅうにゅう パラベーコン とりにく | たまねぎ とうもろこし マッシュルーム アスパラガス さやいんげん キャベツ トマト にんじん しめじ パセリ ピーマン |
| 17 | 月 | ■ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ■けんさんぶたにくいりはるまき もやしのちゅうかサラダ | 653 | 25.1 | こめ でんぶん さとう こめあぶら こめあぶら | ぎゅうにゅう いか なると ぶたにく うすらたまご | きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい だいすもやし しいたけ もやし はるまき |
| 18 | 火 | ■ごはん ぎゅうにゅう ■ごじる とりにくのてりやき ごもくきんぴら | 614 | 27.5 | こめ さとう ごま こめあぶら こめあぶら | ぎゅうにゅう だいす さつまあげ ぶたにく とりにくのてりやき | こんにゃく ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ しいたけ しめじ |
| 19 | 水 | ■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 | 615 | 21.9 | 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 にんじん にんにく きピーマン |
| 20 | 木 | ■ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ■けんさんねぎしおまんじゅう3ねん~2こ キャベツのちゅうかあえ | 617 | 26.9 | 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 にんじん ねぎ だいすもやし もやし ねぎしおまんじゅう |
| 21 | 金 | ■ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう かみなりじる まぐろカツ ぶたにくのやながわふうに | 594 | 24.4 | こめ さとう ごまあぶら こめあぶら | ぎゅうにゅう とうふ まぐろカツ ぶたにく たまご | ごぼう だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ |
| 24 | 月 | ■しょくパン ぎゅうにゅう ボルシチ ぶたにくのオニオンソース うみとやまのサラダ | 647 | 32.4 | しょくパン じゃがいも こめあぶら バター | ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく | かぶ キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーズ しめじ パセリ かぶのは |
| 25 | ★火 | ■むぎごはん ぎゅうにゅう ■けんさんとうふのあんかけどん とりにくとカシューナッツのいたためもの さくらんぼ2こ | 666 | 29.4 | こめ むぎ ダイスポテト でんぶん さとう カシューナッツ 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 たまねぎ ねぎ ピーマン ほうれんそう さくらんぼ えのきたけ しめじ |
| 26 | 水 | ■ごはん ぎゅうにゅう ■さいかみそキムチスープ しろみざかなのかんこくふうソース はるさめのごもくいため | 592 | 23.1 | こめ でんぶん はるさめ さとう ごま こめあぶら こめあぶら | ぎゅうにゅう とうふ しろみざかなフリッター ハム とりにく | しょうが たけのこ チンゲンサイ たら にんじん にんにく ねぎ キムチ ピーマン もやし |
| 27 | 木 | ■じごなうどん ぎゅうにゅう とりなんばんうどん ■みそポテト2こ きのこのサラダ | 630 | 24.1 | じごなうどん こむぎこ じゃがいも さとう こめあぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく | きゅうり だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ しめじ |
| 28 | 金 | ■バターライス ぎゅうにゅう クリームソースがけ たこナゲット やさいのソースいため | 627 | 24.7 | こめ バター こめあぶら ホワイトルウ | ぎゅうにゅう たこナゲット ショルダーベーコン とりにく なまクリーム チーズ ベジメメルソース | パセリ たまねぎ とうもろこし はくさい キャベツ ピーマン にんじん しめじ |
| へいきんえいようりょう | | | 629 | 26.1 | ※ 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。 | | |
| ひょうじゅんりょう | | | 650 | 26.8 | ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきてきましょう。 ※ 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。 ※ よっか とおか は 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。 | | |