

6月小学校予定献立表

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 | | | 572 |
| | | とりのねぎみそがけ | | 砂糖 | とりの肉 みそ | しょうが ねぎ | 30.9 |
| | | こまつなのおひたし | | | かつお節 | こまつな もやし にんじん | |
| | | 沢煮鮭 | | | 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月 | ○ | ごはん | | 米 | | | 604 |
| | | 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 | 31.5 |
| | | 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 | |
| 5月 | ○ | ごはん | | 米 | | | 636 |
| | | ハンバーグデミグラスソース | | | ハンバーグ | | 23.7 |
| | | 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 | | | とりの肉 | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー | |
| 6月 | | 市内陸上大会のため給食なし | | | | | |
| 7月 | ○ | 【かみかみ献立】 | | | | | 605 |
| | | ごはん | | 米 | | | 26.1 |
| | | いかのかりん揚げ | | 油 砂糖 ごま | いか 澱粉付き | | |
| | | 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 | |
| 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 | 605 |
| | | 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 | 20.3 |
| | | 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月 | ○ | カレー南蛮 地粉うどん | | 地粉うどん | | | 613 |
| | | 汁 | | 油 カレールウ でんぶん | とりの肉 油揚げ 凍り豆腐 | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう | 25.4 |
| | | 厚焼きたまご | | | 厚焼きたまご | | |
| | | 磯香和え 刻みのり | | | のり | きゅうり キャベツ こまつな もやし | |
| 12月 | ○ | とりのぼろ丼 | | 米 | | | 607 |
| | | とりのぼろ | | 砂糖 油 | とりの肉 | しょうが えだまめ にんじん | 28.0 |
| | | 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月 | ○ | ごはん | | 米 | | | 610 |
| | | きびなのかりかりフライ(2こ) | | 油 | きびなのかりかりフライ | | 23.6 |
| | | 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月 | ○ | 黒パン | | パン | | | 602 |
| | | 野菜グラタン | | | 野菜グラタン | | 19.7 |
| | | 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 | とりの肉 | 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 | | | 611 |
| | | とりの竜田揚げ | | 油 | とりの肉の竜田揚げ | | 28.0 |
| | | コロコロきゅうり | | 砂糖 ごま油 | | きゅうり にんじん | |
| | | 彩の園みそ汁 | | さといも | 豆腐 油揚げ みそ | こまつな ねぎ かぶ かぶの葉 | |
| 18月 | ○ | タンメン 中華めん | | 中華めん | | | 595 |
| | | 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 | 24.2 |
| | | 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月 | ○ | 【埼玉県の郷土料理】 | | | | | 628 |
| | | ごはん | | 米 | | | 23.0 |
| | | 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月 | ○ | ごはん | | 米 | | | 627 |
| | | あじの塩焼き | | | あじの塩焼き | | 29.5 |
| | | もやしのサラダ | | 油 | | もやし きゅうり にんじん | |
| | | 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 | |
| 21月 | ○ | ツイストパン | | パン | | | 545 |
| | | オムレツ ポトルケチャップ | | | オムレツ | | 26.5 |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| 24月 | ○ | チキンカレー 麦ごはん | | 米 麦 | | | 591 |
| | | ルウ | | 油 じゃがいも カレールウ | とりの肉 牛乳 チーズ | にんにく にんじん たまねぎ トマト | 19.6 |
| 25月 | ○ | 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 | | | 629 |
| | | 汁 | | 砂糖 | ぶた肉 油揚げ | ねぎ にんじん こまつな 干しいたけ | 28.0 |
| | | さといもコロッケ | | さといもコロッケ 油 | | | |
| 26月 | ○ | 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 | |
| | | 麦ごはん | | 米 麦 | | | 628 |
| | | 蒸しシューマイ(2こ) | | | シューマイ | | 26.7 |
| | | もやしのナムル | | 砂糖 ごま油 | | もやし こまつな にんじん | |
| 27月 | ○ | 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 | | | 660 |
| | | さばの旨辛揚げ | | 油 砂糖 ごま油 | さば 澱粉付き | | 25.0 |
| | | 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月 | ○ | 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 | | | 606 |
| | | とりのマーメレードソースがけ | | マーメレード | とりの肉 | | 30.6 |
| | | 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 | |
| 28月 | ○ | 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いけれども、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 |
|---------|-------|------------|------|------|-------|-----|---------|------|------|----|------|-------|
| | | | | | | | レチノール当量 | B1 | B2 | C | | |
| | kcal | g (%) | % | g | mg | mg | μg | mg | mg | g | g | |
| 月の平均栄養量 | 609 | 25.8(16.9) | 26.9 | 90.7 | 412 | 3.3 | 332 | 0.57 | 0.52 | 28 | 5.9 | 2.6 |