

6月分予定献立表

(給食回数22回)

久喜市教育委員会
直浦学校給食センター

平成28年度

日付 (曜日)	献立(こんだて)			熱や力となるもの (き)	血・肉・骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず				小学生	中学生	
1日 (水)	ごはん	牛乳	あじのからあげ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる のりつくだに	こめ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 あじ なまあげ みそ さつまあげ のりつくだに	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ごぼう えだまめ	648 26.3	798 31.8	
★2日 (木)	はちみつパン	牛乳	なすのグラタン えだまめサラダ(ドレッシング) ミートボールのスープ	パン あぶら なまクリーム バター じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん ドレッシング	牛乳 チーズ ぶたにく とりにく	なす トマト リんごペースト たまねぎ ねぎ きゃべつ えだまめ にんじん きゅうり	608 23.2	752 28.0	
★3日 (金)	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター(ソース) かみかみソテー とんじる	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ししゃも あおさ すりめ ぶたにく こぶ とうふ みそ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ こんにやく	707 29.2	870 34.8	
6日 (月)	ゆでうどん	牛乳	にくうどん しのだに ほうれんそうのあえもの(ドレッシング)	ゆでうどん あぶら こむぎこ はるさめ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく たら たまご とりにく ひじき あぶらあげ	だいこん きゃべつ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	619 25.3	777 30.9	
7日 (火)	ごはん	牛乳	さばカレーやき ひじきのにももの とうふのみそしる	こめ さとう	牛乳 さば とうふ あぶらあげ さつまあげ ひじき わかめ みそ	しょうが だいこん にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ えだまめ	621 27.4	764 34.8	
8日 (水)	ごはん	牛乳	パオズ ホイコーロー ちゅうかコンスープ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう パンこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ たまご とりにく	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ たけのこ きゃべつ ビーマン にんにく とうもろこし	658 27.7	831 34.5	
★9日 (木)	バターロール (卵含む)	牛乳	チキンソテー・サルサロハ ブロッコリーときゃべつのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	パン(卵含む) オリブオイル じゃがいも マカロニ さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ ビーマン(青) パプリカ(黄) にんじん にんにく とうもろこし ブロッコリー トマト きゃべつ サラダこんにやく とうがらし	653 26.4	811 32.0	
10日 (金)	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのかりんあげ ちんげんさいともやしのおひたし(しょうゆ・のり) どさんこじる	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう バター	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ のり みそ	しょうが にんじん とうもろこし ねぎ ちんげんさい もやし	664 27.7	851 35.3	
13日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメン むしぎょうぎ きゃべつときゅうりのサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん ごま ドレッシング こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ たら ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ	642 24.2	826 30.4	
14日 (火)	ごはん	牛乳	あんかけたまご マーボーはるさめ きりぼしだいこんのみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら	牛乳 たまご いかまぼこ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ きりぼしだいこん グリンピース しょうが にんにく たけのこ たら たまねぎ	636 23.3	761 28.1	
15日 (水)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ こまつなのサラダ(ドレッシング) もずくのすまじる	こめ でんぶん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 ぶたレバー とりにく もずく うずらたまご	にんじん ほししいたけ ねぎ きゃべつ こまつな	681 27.3	837 32.4	
★16日 (木)	ツイストパン	牛乳	あかうおバジルチーズやき かいそうサラダ(ドレッシング) コーンシチュー	パン あぶら ホワイトルウ じゃがいも なまクリーム ドレッシング	牛乳 あかうお チーズ ウインナー わかめ くきわかめ とさかのり	とうもろこし にんじん たまねぎ きゅうり サラダこんにやく	670 26.9	843 34.2	
◇17日 (金)	ごはん	牛乳	いかなゲツ ぶたにくとねぎのみそいため ぐたくさんじる ふりかけ(わかめ)	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも パンこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ いか のり たら かつおぶし わかめ	たまねぎ にんじん きゃべつ ねぎ にんにく しょうが リんごペースト こまつな	656 24.8	804 30.6	
20日 (月)	ゆでうどん	牛乳	なすなんばんうどん かぼちゃクノーデル(ソース) ほうれんそうともやしのサラダ(ドレッシング)	ゆでうどん あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも ごま でんぶん さとう ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ	なす しょうが にんじん かぼちゃ ねぎ ほうれんそう もやし	687 23.1	882 28.1	
◆21日 (火)	むぎごはん	牛乳	とりのてりやき こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) はっちょうのみそしる	こめ むぎ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	ねぎ だいこん しょうが こまつな もやし とうもろこし	607 23.7	785 30.3	
22日 (水)	ごはん	牛乳	ミートボールのてりやきソース やさしいため いもだき	こめ でんぶん あぶら さとう さいとも ごまあぶら こむぎこ パンこ	牛乳 こめ むぎ とりにく だいず あぶらあげ ぶたにく	しめじ こんにやく にんじん きゃべつ ビーマン ちんげんさい もやし たまねぎ	637 23.9	838 32.4	
★23日 (木)	マーブル しよくパン (ココア)	牛乳	さけのアボカドソース きゃべつのサラダ(ドレッシング) こんさいのカボナータ	パン さつまいも なまクリーム あぶら ホワイトルウ オリブオイル ドレッシング	牛乳 さけ スキムミルク ぶたにく	たまねぎ アボカド にんにく ごぼう にんじん ズッキーニ しめじ ブロッコリー きゃべつ トマト	602 28.1	806 35.8	
★24日 (金)	むぎごはん	牛乳	だいずのキーマカレー オムレツマソース こんにやくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず たまご	たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん サラダこんにやく きゃべつ しょうが きゅうり ビーマン	719 28.3	903 34.4	
27日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あじのフリッター ごぼうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら こめ ドレッシング(卵含む)	牛乳 ぶたにく あじ みそ あきあみ あおさ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう たら にんじん もやし ねぎ とうもろこし きゅうり きゃべつ	730 27.4	878 32.6	
28日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ジャーマンポテト やさしいスープ	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご ベーコン	だいこん ぼんとうねぎ にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ハセ	696 25.2	879 32.2	
29日 (水)	ごはん	牛乳	しろみさかなのチリソース もやしのサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ワンタン ドレッシング	牛乳 ほき ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく だいこん たら もやし きゅうり えだまめ	607.0 22.3	751 27.9	
★30日 (木)	こどもパン	牛乳	ポテトのチーズやき こんさいとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ひよこまめのスープ	パン じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ひよこまめ ウインナー	ハセ たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー	650 22.7	803 27.3	
							月平均栄養摂取量	654	820
								25.7	32.2

* 諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります。

☆印は、行事食「むしほ予防デー献立」、◇印は、郷土料理「埼玉県」、◆印は、教科と関連した献立「小6 社会」です。

★印は、スプーンのつくりですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

6月分 学校給食使用食材の産地(予定)

品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)
米	埼玉(久喜市産米)	卵	埼玉・新潟・北海道・秋田	豚肉	群馬・栃木・茨城・群馬	鶏肉	群馬・栃木・茨城・群馬	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	うずら卵	愛知・群馬	豚レバー	群馬	鶏レバー	群馬	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
麺	埼玉・アメリカ・カナダ	わかめ	徳島	ベーコン	千葉・群馬	ウインナー	千葉・群馬	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	ひじき	鹿児島	キャベツ	群馬・埼玉	青梗菜	群馬・埼玉	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	たけのこ	熊本	小松菜	群馬・埼玉	長ねぎ	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	とさかのり	せせがら	ほうれん草	群馬・埼玉	にんにく	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	昆布	北海道	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	のり	愛知	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	あじ	中国・ベトナム	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	あかうお	アメリカ	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	きりぼし次郎	宮崎	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	ひよこまめ	メキシコ	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国
牛乳	埼玉・熊本・北海道など	もずく	沖縄	アスパラガス	群馬・千葉・茨城	しょうが	群馬・千葉・茨城	牛乳	埼玉・群馬・北海道など	小麦粉	中国