



2024年5月 学校給食予定献立表



坂戸市立 浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(水)	牛乳 抹茶揚げパン ABCスープ チーズ入りフレンチサラダ	牛乳 うぐいすきな粉 豚肉 チーズ	砂糖 コーヒー 米油 じゃがいも マカロニ 米油 砂糖 米油	こまつな にんじん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし缶	抹茶 粗塩 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル 粗塩 りんご酢 こしょう からし粉	602	21.6
2(木)	牛乳 ちらし寿司 赤魚の野菜あんかけ かしわもち	牛乳 油揚げ 卵 凍り豆腐 鶏肉 きざみのり 赤魚	砂糖 米 米油 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 かしわもち	にんじん 干ししいたけ こまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	688	27.3
7(火)	牛乳 ごはん スタミナ焼肉 わかめスープ	牛乳 米 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 でん粉 砂糖 米油 でん粉 ごま油 ごま	にんじん ビーマン しょうが たまねぎ にんにく にんじん しょうが とうもろこし缶 ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ こしょう 粗塩 こしょう 削り節	632	26.6
8(水)	牛乳 かき揚げうどん アーモンド和え	牛乳 油揚げ 豚肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油 砂糖 アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ こまつな にんじん もやし	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節 しょうゆ	641	24.0
9(木)	牛乳 ビーンズドライカレー トマトと卵のスープ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 卵 鶏肉	小麦粉 米 米油 米油	にんじん たまねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ	ウスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	670	31.8
10(金)	牛乳 チキンライス ちくわのせん茶フライ コールスロー ジュースフルーツ	牛乳 鶏肉 ちくわ	米 米油 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米油	にんじん グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら トマトチップ パプリカ せん茶 粗塩 こしょう 粗塩 米酢 こしょう	626	24.0
13(月)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 鶏肉といんげんの炒め物	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 米油 米油	にんじん しょうが たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	清酒 しょうゆ しょうゆ 粗塩 こしょう	614	23.9
14(火)	牛乳 黒パン 若鶏のクリーム煮 アスパラガスとベーコンのソテー 手作りりんごゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン 寒天	黒パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ パター 米油 米油 砂糖	にんじん たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ りんごジュース	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル 粗塩 こしょう	651	23.3
15(水)	牛乳 ごはん カツオの新たまねぎソースかけ 若竹煮 浅漬け	牛乳 かつお さつま揚げ 豚肉 わかめ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 砂糖 こんにゃく 米油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にんじん キャベツ	清酒 しょうゆ 米酢 清酒 しょうゆ 煮干し 粗塩	627	30.3
16(木)	牛乳 バターロール ポテトとツナのカップ蒸し ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 まぐろ油揚げ チーズ 豚肉 ヨーグルト	バターロール じゃがいも 米油 ワンタンの皮 米油	にんじん たまねぎ とうもろこし缶 こまつな にんじん キャベツ ねぎ	粗塩 こしょう しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	675	27.3
17(金)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 かきたま汁 ピリッとぎやべつ	牛乳 さば 赤みそ 卵 豚肉	米 砂糖 でん粉 茶油	しょうが こまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	清酒 本みりん しょうゆ しょうゆ 粗塩 削り節 しょうゆ 粗塩	646	28.7
20(月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 青菜の中華炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	さやえんどう にんじん たまねぎ チゲンサイ にんじん もやし	清酒 しょうゆ 煮干し しょうゆ 米酢	637	25.7
21(火)	牛乳 わかめごはん ふわっかり揚げ にらのおひたし	牛乳 油揚げ 豚肉 わかめ 大豆 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん 干ししいたけ しょうが にら もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ しょうゆ	640	25.3
22(水)	牛乳 しょうゆラーメン ごまあえ 抹茶マーブル蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 チーズ 牛乳	砂糖 中華めん 米油 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 米油	チゲンサイ にんじん しょうが たけのこ ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら しょうゆ 粗塩 抹茶 粗塩 ベーキングパウダー	618	23.5
23(木)	牛乳 ごはん コロッケ みそ汁 ポイルキャベツ	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん キャベツ	中濃ソース 粗塩 こしょう 削り節 粗塩	684	21.9
24(金)	牛乳 フラワーロール ホワイトシチュー えびとコーンの炒め物 メロン	牛乳 鶏肉 牛乳 えび ベーコン	フラワーロール 小麦粉 じゃがいも パター 米油 米油	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし缶 メロン	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	638	26.0
27(月)	牛乳 ピピンパ 春雨スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	砂糖 米 ごま油 ごま でん粉 はるさめ	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし チゲンサイ にんじん	清酒 しょうゆ マリヤン 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	585	23.4
28(火)	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー ミネストラスープ そら豆	牛乳 さごし 鶏肉 ベーコン	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン 米油 じゃがいも マカロニ 米油	キャベツ しょうが にんじん トマト缶 セリ たまねぎ にんにく そらまめ	白ワイン 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル 粗塩	651	29.5
29(水)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切り干し大根の煮付け 小松菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布 かつお節	米 でん粉 砂糖 ごま しらたき 砂糖 米油	にんじん 干ししいたけ こまつな にんじん もやし	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し しょうゆ	609	31.2
30(木)	牛乳 クロワッサン スパゲッティナポリタン オレンジサラダ	牛乳 クロワッサン ワンタンの皮 チーズ	クロワッサン スパゲッティ 米油 砂糖 オリーブ油	にんじん ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん缶	ウスターソース 粗塩 こしょう トマトチップ 粗塩 米酢 こしょう	601	18.9
31(金)	牛乳 チキンカレーライス 豚肉と野菜の香味炒め	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	小麦粉 じゃがいも 米 米油 ごま油	にんじん セリ たまねぎ にんにく チゲンサイ にんじん キャベツ しょうが	ウスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトチップ 清酒 しょうゆ 粗塩	681	22.0
給食回数 21回					今月の栄養量	639	25.5
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5