



2024年6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)	
3(月)	牛乳	牛乳				587	31.8	
	ごはん		米					
	蒸し鶏のごまみそがけ	鶏肉 白みそ 赤みそ	砂糖 ごま		清酒 本みりん			
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉	砂糖 こんにやく 米油	にんじん ごぼう たけのこ	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し しょうゆ			
	おひたし			こまつな もやし				
4(火)	牛乳	牛乳				640	26.1	
	五目ごはん	大豆 油揚げ 豚肉 ひじき	砂糖 米 こんにやく 米油	にんじん いんげん	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう			
	かみかみ和え	昆布	砂糖 米油	赤ピーマン キャベツ きゅうり 切り干し大根	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
5(水)	牛乳	牛乳				680	24.1	
	カレー南蛮	豚肉	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 カレー粉 削り節 煮干し ガラムマサラ			
	ウインナーのフリッター	ソーセージ 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 米油		ベーキングパウダー			
ピリッときゃべつ		油	キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩				
6(木)	牛乳	牛乳				628	25.2	
	ごはん		米					
	筑前煮	さつま揚げ 鶏肉	じゃがいも こんにやく きび砂糖 米油	にんじん ごぼう たけのこ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
キャベツと白滝の炒め物	豚肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	にんじん キャベツ にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ				
7(金)	牛乳	牛乳				620	24.2	
	ツイストパン		小麦粉					
	あじのマリネ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう			
野菜のスープ煮	ベーコン	じゃがいも 米油	にんじん 白菜 キャベツ たまねぎ	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル				
10(月)	牛乳	牛乳				592	20.2	
	ごはん		米					
	じゃが豚キムチ	豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油	にんじん たまねぎ ほうさい ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ			
ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ビーフン ごま油 米油	こまつな にんじん キャベツ しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 粗塩				
11(火)	牛乳	牛乳				621	26.0	
	フラワーロール		小麦粉					
	コーンシチュー	鶏肉 生クリーム 牛乳	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん たまねぎ とうもろこし 缶	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	えびと野菜のソテー	えび ベーコン	米油	アスパラガス キャベツ しめじ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
メロン								
12(水)	牛乳	牛乳				659	27.5	
	とりのごぼう丼	鶏肉	砂糖 米 こんにやく	ごぼう しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	切り干し大根とやさいの いなかにじる	豆腐 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん キャベツ 切り干し大根 ねぎ 干しいたけ	削り節			
ヨーグルト	ヨーグルト							
13(木)	牛乳	牛乳				597	26.9	
	みそカツサンド	豚肉 八丁みそ	小麦粉 パン粉 砂糖 こどもパン 米油	キャベツ	本みりん ウスターソース しょうゆ 粗塩 こしょう			
おしむぎのスープ	鶏肉	押麦 米油	アスパラ にんじん たまねぎ もやし	粗塩 こしょう 削り節 トマトチャップ				
14(金)	牛乳	牛乳				654	23.3	
	ポテトピラフ	豚肉	じゃがいも 米 バター 米油	にんじん たまねぎ とうもろこし 缶	清酒 粗塩 こしょう			
	ちくわの香り揚げ	ちくわ	小麦粉 ごま 米油	白菜	粗塩			
グリーンサラダ		砂糖 米油	キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうゆ 粗塩 米酢				
17(月)	牛乳	牛乳				609	28.6	
	ごはん		米					
	鶏肉の梅肉ソースかけ	鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	梅肉	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう			
	とうがんのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん とうがん ねぎ	削り節			
	きゅうりの生姜風味		ごま油	きゅうり しょうが もやし	しょうゆ 粗塩 米酢			
18(火)	牛乳	牛乳				618	19.0	
	クロワッサン		小麦粉					
	ベーコンとトマトのスパゲッティ	ベーコン	小麦粉 砂糖 スパゲッティ バター 米油	トマト ピーマン しょうが たまねぎ とうもろこし 缶 にんにく	粗塩 こしょう トマトチャップ バジル 粉			
フレンチサラダ		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう				
19(水)	牛乳	牛乳				622	26.3	
	しゃくし菜ごはん	油揚げ 豚肉	米 こんにやく ごま油 ごま 米油	にんじん しゃくし菜漬け ごぼう	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	しいらの野菜あんかけ	しいら	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	こまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
フルーツミックス			みかん缶 白桃缶 りんご缶 黄桃缶					
20(木)	牛乳	牛乳				634	27.3	
	スラッピージョー	豚肉	小麦粉 砂糖 こどもパン 米油	にんじん たまねぎ	赤ワイン ウスターソース 粗塩 こしょう トマトチャップ			
	米粉のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 バター 米油	にんじん 白菜 たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル			
小玉すいか			小玉すいか					
21(金)	牛乳	牛乳				668	22.1	
	カレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 バター 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	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 トマトチャップ			
鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	アスパラ にんじん キャベツ しょうが もやし	清酒 しょうゆ 粗塩				
24(月)	牛乳	牛乳				623	26.9	
	ごはん		米					
	さばの韓国煮	さば 赤みそ	きび砂糖 ごま	にんにく	清酒 本みりん しょうゆ トウモロコシ缶 マヨネーズ			
	かんぴょう入り卵スープ	卵 かまぼこ 豚肉	でん粉	にんじん かんぴょう たまねぎ ねぎ	しょうゆ 粗塩 削り節			
ナムル		砂糖 ごま油	きゅうり もやし	しょうゆ 一味唐辛子				
25(火)	牛乳	牛乳				623	23.8	
	トマトピラフ	ベーコン	米 バター 米油	トマト にんじん 白菜 とうもろこし 缶	粗塩 こしょう			
	鶏肉のハーブ揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 バジル パセリ 粉			
コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう				
26(水)	牛乳	牛乳				628	24.0	
	バターロール		小麦粉					
	ミートマカロニ	鶏肉 豚肉	小麦粉 マカロニ バター 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ	ウスターソース 粗塩 こしょう バジル トマトチャップ			
オレンジサラダ		砂糖 揚げ油	にんじん キャベツ きゅうり みかん缶	粗塩 米酢 こしょう				
27(木)	牛乳	牛乳				677	20.5	
	ごはん		米					
	ツナカレーコロッケ	まぐろの油漬け	小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	たまねぎ	中濃ソース 粗塩 カレー粉 こしょう			
	ずまし汁	かまぼこ	豆麴	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節			
キャベツのソテー		米油	キャベツ	粗塩 こしょう				
28(金)	牛乳	牛乳				629	32.4	
	黒パン		黒パン					
	豚肉のバインソース煮	豚肉	砂糖	たまねぎ バインソース缶	赤ワイン しょうゆ トマトチャップ			
米粉めんと野菜のスープ	鶏肉	でん粉 米粉めん	アスパラ にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節				
給食回数 20回						今月の栄養量	630	25.3
※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