



6月分学校給食予定献立表



【目標】よくかんで食べよう

令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(調)主にエネルギーのもとになる食品	(産)主に体を作るもとになる食品	(維)主に体の調子を整えるもとになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g
1	木	ごはん	牛乳	とりにくのやさしいあんかけ はるさめスープ しおあじナムル	ごはん はるさめ かたくりこ さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 ほうれんそう しいたけ ビーマン しょうが もやし きゅうり にんにく	508	26.6
2	金	ナン	牛乳	かぼちゃココロッケ カレービーンズ ココロソテー	ナン あぶら こむぎこ バター かぼちゃココロッケ さとう	牛乳 だいす ぶた肉 ウィンナー たまねぎ にんにく にんにく しょうが トマト えだまめ とうもろこし	692	30.5
5	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそづけやき さわにわん (学)さつまいもチップス カミカミじゃこサラダ	ごはん さとう あぶら	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ	547	27.1
6	火	ごはん	牛乳	エビカツ じゃがいものそぼろに にんじんのわふうサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ぶた肉 エビカツ ハム	577	22.0
7	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン ポークシュウマイ (2こ) きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 シュウマイ	519	23.7
8	木	Aきなこあげパン Bガーリックライス	牛乳	やきウィンナーケチャップソース クリームチャウダー あじさいサラダ	パン あぶら さとう パター ガーリックライス こむぎこ じゃがいも	牛乳 きなこ ベーコン ウィンナー なまクリーム とり肉	A746 B708	A24.7 B21.8
9	金	Aガーリックライス Bきなこあげパン	牛乳	タンドリーチキン やさしいスープ ほうれんそうサラダ	パン あぶら さとう ガーリックライス じゃがいも	牛乳 きなこ ベーコン とり肉 ヨーグルト	A527 B565	A25.5 B28.4
12	月	ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ キャベツのみそしる きりほしだいこんのいために	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	牛乳 みそ アツシレでんぶんつき あぶらあげ こんぶ	540	21.7
13	火	スパゲティ	牛乳	ポロネーゼ パンクインアンサンブルエッグ イタリアンサラダ	スパゲティ あぶら さとう パター かたくりこ	牛乳 ぶた肉 パンクインアンサンブルエッグ チーズ	615	30.2
14	水	ごはん	牛乳	あげぎょうざ (2こ) わかめスープ (学)さくらんぼゼリー ぶたにくとキムチのいためもの	ごはん こま あぶら ぎょうざ ゼリー	牛乳 とり肉 わかめ とうふ ぶた肉	599	20.9
15	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース コーンチャウダー フレンチサラダ	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら パター	牛乳 とり肉 なまクリーム ハンバーグ	633	25.8
16	金	ごはん	おちゃ	ヒレカツ・ソース すいとん くきわかめとツナのいために	ごはん すいとん あぶら さとう こま	とり肉 あぶらあげ ヒレカツ くきわかめ ツナ	582	19.9
19	月	かてめし	牛乳	サバのぶんかほし ごまみそしる キャベツのしおこんぶあえ	かてめし こま	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ しおこんぶ サバぶんかほし	577	23.6
20	火	ごはん	牛乳	ピピンバ ちゅうかスープ ナムル (学)とうにゅうプリン	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま とうにゅうプリン	牛乳 とり肉 ぶた肉	574	24.3
21	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス メロン	むぎごはん じゃがいも さとう はちみつ あぶら こむぎこ パター	牛乳 ぶた肉	581	19.1
22	木	じごなうどん	牛乳	わかめうどん ささかまのゆかりあげ えだまめ	うどん こむぎこ あぶら	牛乳 ぶた肉 わかめ ささかまぼこ	555	25.1
23	金	ツイストパン	コーヒー ミルク	とりにくのはちみつやき ミネストローネ ごぼうサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ はちみつ ごまドレッシング	コーヒーミルク ベーコン とり肉	518	21.2
26	月	ごはん	牛乳	こまつなメンチカツ もすくじる おかかあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 とり肉 もすく かまぼこ かつおぶし こまつなメンチカツ	570	21.2
27	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご こうやどうふのうまに だいこんのオイルづけ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ あつやきたまご	582	28.6
28	水	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ はるまき ゼリー	牛乳 ぶた肉	701	21.1
29	木	バターロール パン	牛乳	とりにくのこうそうやき ABCスープ コールスローサラダ	パン マカロニ あぶら はちみつ さとう	牛乳 ベーコン とり肉	493	23.8
30	金	ごはん	牛乳	イカのサラサあげ とんじる しらたきとえだまめのいためもの	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ イカ	569	24.6
							582	24.2

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (TEL2949-3740) までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ (学)は学校配送になります。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

【揚げパンの内訳】
 A 荒幡小 北中小 山口小 椿峰小 宮前小
 B 若狭小 泉小 林小 北野小