

令和 5 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(真)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
1木	○	黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、 マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		609
		照焼きハンバーグ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、にんにく、生姜	23.4
		トマトと野菜のスープ	マカロニ	ベーコン	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、 にんにく、トマト、パセリ	
2金	○	ジャンバラヤ	米、油	えび、ベーコン	パプリカ、ピーマン、枝豆、 玉ねぎ、トマト	705
		春巻き	小麦粉、春雨、でん粉、 砂糖、米粉、粉飴、油	豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、 生姜、椎茸	20.4
		卵スープ	でん粉	鶏卵、ベーコン、わかめ	玉ねぎ、パセリ	
5月	○	歯と口の健康週間 ～噛み応えのある炒り大豆や昆布が入ったご飯と、歯を強くするカルシウムが豊富なししゃもが登場します。～				
		かみかみご飯	米、もち米、油、砂糖	豚肉、昆布、大豆	人参、椎茸、ごぼう	626
		子持ちししゃもフライ	小麦粉、大豆粉、小麦でん粉、 コーンフラワー、油	ししゃも		26.7
6火	○	ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
		ソイ丼	米、油、砂糖、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	692
		ミルク芋棒	さつまいも、油、砂糖	脱脂粉乳		25.1
7水	○	1年生そら豆のさやむき・旬の献立(そら豆) ～1年生がさやをむいたそら豆を、給食で提供します。～				
		白飯	米			596
		じゃが麻婆	じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉、大豆、みそ	生姜、にんにく、ねぎ、 玉ねぎ、人参、葱、椎茸	21.1
8木	○	春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
		そら豆			そら豆	
		パイパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳	パイ	632
9金	○	ソーセージと豆のトマト煮	じゃが芋、砂糖、油	ウインナー、大豆、ひよこ豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 マッシュルーム、トマト	21.1
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
		旬の献立(あじ) ～脂がのったあじを竜田揚げにして提供します。～				
12月	○	わかめご飯	米、砂糖	わかめ		582
		あじの竜田揚げ	でん粉、油	あじ	生姜	24.8
		むらくも汁	でん粉	鶏卵	小松菜、人参、玉ねぎ、ねぎ	
13火	○	県産物強化ウィーク ～県産のしゃくし菜漬けを混ぜ込んだご飯が登場します。～				
		しゃくし菜ご飯	米、オリーブ油、ごま		しゃくし菜	630
		たら	でん粉、油、砂糖	たら		27.5
14水	○	豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
		県産物強化ウィーク ～県産小麦を使用したうどんです。～				
		地粉うどん	小麦粉			629
15木	○	和風汁うどん	砂糖	鶏肉、油揚げ、わかめ	ねぎ	22.6
		大学芋	さつまいも、油、砂糖、ごま			
		即席漬け			キャベツ、胡瓜	
14水	○	県産物強化ウィーク ～県産の桂木ゆずを使用したゼリーが登場します。～				
		豚肉と野菜の細切り丼	米、じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉	ピーマン、人参、玉ねぎ、 もやし	644
		大豆と小魚の唐揚げ	油、砂糖	大豆、煮干し		27.1
15木	○	桂木ゆずゼリー	水あめ、砂糖		ゆず	
		県産物強化ウィーク ～緑区の農園さんの小松菜を使用したサラダが登場します。～				
		白飯	米			651
15木	○	ひじきのふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、かつお節		23.2
		じゃがいもの肉みそソース	じゃが芋、油、砂糖	豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、椎茸、 さやいんげん	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
県産物強化ウィーク ～県産の黒豚を使用したコロケが登場します。～						
16金	○	子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		573 19.0
		黒豚コロケ	パン粉、小麦粉、じゃが芋、 とうもろこしでん粉、砂糖、油	豚肉	玉ねぎ	
		野菜スープ	じゃが芋	ほたて	キャベツ、玉ねぎ、人参、 えのき、小松菜	
		オレンジ			オレンジ	
19月	○	白飯	米			662 31.2
		納豆	砂糖	大豆		
		肉豆腐	白滝、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき	
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、 もやし、コーン	
20火	○	こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	571 24.2
		小さいわしフライ	パン粉、でん粉、油、 小麦粉、小麦でん粉	いわし		
		真だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 小松菜、しめじ	
21水	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		603 24.8
		サーモンチャウダー	じゃが芋、油、バター、 小麦粉	鮭、ベーコン、豆乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、 パセリ	
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ	
22木	○	白飯	米			592 27.4
		炒り鶏	こんにゃく、油、砂糖	鶏肉、さつま揚げ、竹輪	ごぼう、人参、筍、枝豆	
		しめじ和え		油揚げ	しめじ、ほうれん草、もやし	
23金	○	ミートピーンズ丼	米、油、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、トマト	644 22.1
		海藻サラダ	ごま油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
		冷凍みかん			みかん	
26月	○	かやくご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	人参、ごぼう、椎茸	657 30.3
		さばの照焼き	砂糖	さば		
		まゆ玉汁	上新粉、でん粉、じゃが芋	鶏肉、なると	人参、しめじ、小松菜	
埼玉県の郷土料理 ～県の名産の深谷ねぎを使用したラーメンです。～						
27火	○	ホット中華麺	小麦粉			555 22.7
		深谷ねぎラーメン	油、ごま油	豚肉、みそ、豆乳	生姜、にんにく、もやし、 ねぎ、人参、キャベツ	
		青のり粉ふき芋	じゃが芋	青のり		
		中華漬け	ごま油、砂糖		大根、胡瓜	
28水	○	白飯	米			604 19.1
		ミートボールの酢豚風	でん粉、油、砂糖	生揚げ、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、青ピーマン、筍、 人参、玉ねぎ、椎茸	
		中華和え	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	
旬の献立(さくらんぼ) ～佐藤錦という種類の予定です。～						
29木	○	フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			601 19.1
		じゃがいものポターージュ	じゃが芋、油、米粉、バター	ベーコン、豆乳、生クリーム	玉ねぎ、マッシュルーム、 コーン、パセリ	
		ひじきのマリネ	砂糖、油、ごま	ひじき	大根、胡瓜、人参、枝豆	
		さくらんぼ			さくらんぼ	
30金	○	白飯	米			628 25
		豆腐といかのチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、エリンギ、グリーンピース	
		荳わかめのチョナムル	ごま油、砂糖、ごま	くきわかめ	もやし、小松菜、えのき、 にんにく	

<p>☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。</p> <p>☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。</p> <p>☆6月12日(月)～16日(金)の1週間は、県産物強化ウィークとして、地場産物を積極的に使用した献立です。野菜は天候等によりますが、できる限り埼玉県産を納品してもらえよう願っています。</p> <p>☆6月20日(火)は5年生は校外実習のため給食がありません。</p>	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	622
	たんぱく質(g)	24.0
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1～32.5