



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう
6月分 小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりようい	
1	木	キャラメル揚げパン パンフキアンサングレック(ケチャップ) マカロニスープ コールスローサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら キアムレック, マカロニ さとう, じゃがいも コールスローレック	ぎゅうにゅう パンフキアンサングレック とり	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, あおピーマン パセリ, きゅうり, とうもろこし	ケチャップ こしょう, しお, コソメ しょうゆ	582 19.6
2	金	ごはん いわしのみぞれに こんさいととうふのみそしる きりぼしだいこんのもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに, とうふ あぶらあげ, わかめ ぶたにく, ちくわ	にんじん, ごぼう, だいこん えのきたけ, たまねぎ きりぼしだいこん, ほししいたけ さやいんげん	にほし, かつおぶし さばぶし, しょうゆ わふうだし みそ, さけ, みりん	671 29.8
5	月	ごはん シュウマイ ホイコーロー ちゅうかやさいスープ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぶん, ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく	にんにく, しょうが, にんじん キャベツ, しめじ, あおピーマン ねぎ, たまねぎ, もやし, フゲンソイ こまつな	みそ, オイスターソース, とりがらスープ ツナ, しお, ちゅうかだし いちみつがらし, こしょう しょうゆ, さけ, こんぶ, プイソ	648 24.7
6	火	ごはん コッペパン, いちごジャム スコッチエッグ(ケチャップ) コンチヤウダー ブロッコリーサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも, バター かんきつドレッシング いちごジャム	ぎゅうにゅう スコッチエッグ, ベーコン	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし ほうれんそう, ブロッコリー キャベツ, きゅうり	ケチャップ ベシマルソース, 刺身用 コソメ, しお	689 25.0
7	水	ごはん ハヤシライス フルーツポンチ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも こんにやくダイズ(レモン)	ぎゅうにゅう, ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム, チーズ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, ソニオン マッシュルーム, グリンピース トマト, パイン, もも, みかん	こしょう ケチャップ, あかりん デシグラーソース ハヤシルウ	704 19.3
8	木	ごはん シルバーのさいきょうやき いそに いそあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう シルバーのさいきょうづけ とり, ひじき, だいず ちくわ, のり	にんじん, さやいんげん, こまつな もやし, キャベツ	こんぶ, かつおぶし わふうだし しょうゆ	674 31.2
9	金	じごなうどん かきたまうどんじる ちくわのいそべあげ とさじょうゆのおひたし	○	じごなうどん, あぶら さとう, でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう, とり こんぶ, あぶらあげ, なるど たまご, ちくわ, あおのり	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ こまつな, ねぎ, ほうれんそう もやし, キャベツ	かつおぶし, こんぶ わふうだし しょうゆ, みりん しお, とさじょうゆ	689 29.4
12	月	ごはん はるまきピザふうみ はっぼうさい もやしのサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまきピザふうみ ぶたにく, いか, えび うずらのたまご	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, ほししいたけ, きくらげ キャベツ, たけのこ, フゲンソイ もやし, きゅうり	こしょう, オイスターソース とりがらスープ, さけ ちゅうかだし, にほし しお, ひやしちゅうかスープ	697 24.6
13	火	さきたまライスボールパン タンドライフィッシュ ミネストローネ ジャーマンポテト	○	さきたまライスボールパン じゃがいも マカロニ, あぶら	ぎゅうにゅう タンドライフィッシュ ベーコン, ウィンナー	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, キャベツ, トマト さやいんげん, パセリ とうもろこし	こんぶ, プイソ とりがらスープ しお, コソメ こしょう	628 26.4
14	水	ごはん とりのてりやき えびだんごじる ツナとやさいのりずあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう	ぎゅうにゅう とりもさけみりんしょうゆづけ えびだんご, まぐろ, のり	にんじん, ごぼう, だいこん にんにく, こまつな, もやし キャベツ, ほうれんそう	やきとりの卵 にほし, かつおぶし さばぶし, しょうゆ わふうだし, しお, す	608 30.2
15	木	かてめし(さいたまけん) いかふかやねぎかおりづけ おつきりこみ(ちちぶちほう) ゆずかおりあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく こだいまい, さとう ほうとううどん	ぎゅうにゅう いかふかやねぎかおりづけ ぶたにく, しらすぼし	にんじん, ごぼう, ほししいたけ だいこん, かぼちゃ, ねぎ キャベツ, こまつな, さやいんげん とうもろこし, ゆず, ほうれんそう	しょうゆ, さけ わふうだし, みりん にほし, かつおぶし さばぶし, みそ	608 25.4
16	金	ごはん ブルコギ ワンタンスープ ワンパンジーサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく, とり	にんにく, しょうが, たまねぎ にら, にんじん, ねぎ, もやし ほうれんそう, キャベツ, きゅうり	みそ, しょうゆ, かつおぶし しお, こしょう, プイソ さけ, さばぶし, ちゅうかだし こんぶ, とりがらスープ, す	671 27.4
19	月	ごはん さけのみそマヨネーズやき いんげんのごまあえ すましじる	○	こめ, きょうかまい あぶら, マヨネーズ ごま, さとう	ぎゅうにゅう, しろさけ かまぼこ, なるど, とうふ わかめ	たまねぎ, パセリ, さやいんげん もやし, にんじん, こまつな	みそ, さけ, しょうゆ かつおぶし さばぶし わふうだし, しお	624 26.4
20	火	スライスコッペパン フランクフルト じゃがいもとベーコンのスープ ミモザサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン あぶら, さとう じゃがいも サザンレック	ぎゅうにゅう ベーコン, スラップレック フランクフルト	にんじん, たまねぎ, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	あかりん, ケチャップ, ソース クリームコーン, しお とりがらスープ, コソメ しょうゆ, こしょう	642 24.6
21	水	ごはん パオズ ごもくスープ マーボーはるさめ	○	こめ, きょうかまい あぶら, はるさめ さとう	ぎゅうにゅう, パオズ ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ もやし, きくらげ, ほうれんそう にんにく, とうもろこし ほししいたけ, ねぎ	しょうゆ, こしょう, みそ とりがらスープ, しお ちゅうかだし, にほし マーボーとうふのもと	640 26.9
22	木	ごはん ハンバーグケチャップソース コンソメスープ エリンギのソテー	○	こめ, きょうかまい でんぶん, あぶら じゃがいも, バター	ぎゅうにゅう, ハンバーグ とり, ぶたにく	ブルーネ, にんじん, たまねぎ キャベツ, マッシュルーム あおピーマン, パセリ, こまつな エリンギ	ソース, ケチャップ こしょう, しお, コソメ しょうゆ	658 23.9
23	金	ホットちゅうかめん しょうゆラーメンスープ おにまんじゅう きゅうりのごまナムルふう	○	ホットちゅうかめん あぶら, おにまん, ごま さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, もやし, メンマ きくらげ, ほうれんそう, ねぎ きゅうり, えのきたけ	にほし, かつおぶし, しお こしょう, ラーメンスープ, す とりがらスープ, みりん ちゅうかだし, しょうゆ	653 24.4
26	月	ごはん カレイのたつたあげ じゃがいもとなまあげのみそしる イカのごしよくあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ なまあげ, いか スラップレック	にんじん, ほうれんそう, ねぎ きゅうり, こまつな	にほし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし, す しょうゆ	637 27.5
27	火	ナン いろんなおまめのキマレー ジュリンサラダ(ドレボトル) りんごゼリー	○	ナン, あぶら わふうごまドレッシング りんごゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく ミックスまめ, えび	にんにく, にんじん, たまねぎ トマト, ソニオン, ブロッコリー キャベツ, とうもろこし	こしょう, オイスターソース ケチャップ, カレールウ	602 28.9
28	水	ごはん とりのからあげ もずくいりスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	こめ, きょうかまい でんぶん, あぶら ごまあぶら, はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とり, にんにく, しょうが, しょうゆづけ ぶたにく, もずく	しょうが, にんじん, ほししいたけ もやし, たけのこ, ねぎ, こまつな	こしょう ちゅうかだし しょうゆ, しお オイスターソース	644 19.5
29	木	わかめごはん にくだんごのあまずあん さつまじる いそかおりあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さつままいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく たきこみわかめのもと にくだんごのあまずあん とうふ, あぶらあげ, あおのり	にんじん, だいこん, ほうれんそう ねぎ, もやし, キャベツ, こまつな	にほし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ とさじょうゆ	650 25.6
30	金	ごはん とうふナゲット(ソース) ラビオリトマトスープ ほうれんそうとしめじソテー	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも ラビオリ, さとう バター	ぎゅうにゅう とうふナゲット ぶたにく, チーズ, とり	にんにく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト, しめじ とうもろこし, ほうれんそう	こんぶ こしょう, ソース とりがらスープ, プイソ コソメ, しお, しょうゆ	683 23.9

給食回数 22回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、きれいに洗って毎日持ってきてください。
- ※ 毎月15日は、埼玉県の「郷土料理」マーク →
- ※ 牛乳は、毎日出ます。



6月平均栄養摂取量

エネルギー	650kcal	
タンパク質	25.6g	
炭水化物	89.1g	
脂質	19.6g(27.1%)	
食塩相当量	3.1g	

