



ひょうび	りょうりのしゅらい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
			ちからやねつになる	ちやくをつく	からだのちようしをととのえる	調味料			
かいこう150しゅうねん きねんこんだて									
2 (火)	しゅらく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	ふくさい	150しゅうねんハヤシライス	さとう あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト	塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし デミグラスソース ワイン ケチャップ ハヤシルウ ソース	すいか		
	しるもの	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	ホールコーン さやいんげん	塩 こしょう	ハヤシライス	いんげんソテー	570 22.2
	デザート	すいかのむヨーグルト	みずあめ	にゅう	すいか	マスカット果汁			
3 (水)	しゅらく	おうごんめし	こめ あわ ひえ きび						
	しゅさい	わらじカツどん	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく		酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	こまつな サラダ	わらじカツ	
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩	おうごんめし	すしじる	567 27.8
	しるもの	すましじる	ふ	わかめ	えのきたけ ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (木)	しゅらく	ペッパーライス	こめ むぎ あぶら ソイバター	ぶたにく	にんにく とうもろこし ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし	ブロッコリー サラダ		
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	オリーブオイル さとう	とりにく	にんにく たまねぎ りんご	ワイン ソース ケチャップ 酢	チキンのバーベキュー		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー にんじん	塩 こしょう 酢	ブロッコリー	わかめスープ	575 27.5
	しるもの	わかめスープ	あぶら ごまあぶら さとう	わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏ガラだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (金)	しゅらく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのだししょうゆやき		さば	しょうが	しょうゆ みりん 塩	さばのだし	きりぼし	
	ふくさい	きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	酢 しょうゆ みりん	ハリハリづけ	きりぼし	582 24.5
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく こうやどうふ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		けんちん	けんちん	
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (月)	しゅらく	コッペパンライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)			塩 イースト ショートニング	グリーン サラダ		
	しゅさい	フランクフルトのトマトソースがけ	あぶら さとう	ソーセージ	たまねぎ トマト	ケチャップ ソース	フランクフルト		
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢	グリーン	グリーン	636 21.1
	しるもの	とうにゅうコーンシチュー	あぶら こむぎこ さとう	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし	とうにゅう		
のみもの	りんごジュース			りんご果汁					
9 (火)	しゅらく	ごはん	こめ						
	そなた	こまつなふりかけ	ごまあぶら	かつおぶし ちりめんじゃこ	こまつな	塩 酒 みりん しょうゆ	あじのうめ	あじのうめ	
	しゅさい	あじのうめしおこうじやき	さとう	あじ	うめ	塩麹	あじのうめ	あじのうめ	563 28.4
	ふくさい	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん もやし	ゆかり しょうゆ	キャベツ	ゆかりあえ	
しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ ねぎ	かつおだし	みそしる			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 (水)	しゅらく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ヤンニョムテグ	あぶら さとう ごまあぶら かつおだし	たら	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ	ヤンニョム	ヤンニョム	561 25.6
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん りよくともやし ホールコーン にんにく しょうが	しょうゆ 酢	わかめ		
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	こしょう 塩 しょうゆ 酒 鶏ガラだし	ちゅうか	ちゅうか	
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (木)	しゅらく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チンジャオロースー	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たけのこ ピーマン しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース 塩	チンジャオ	チンジャオ	563 25.8
	ふくさい	かんてんりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが みかん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし	かんてん	かんてん	
	しるもの	れいとうみかん							
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
といちごカレーのひ									
12 (金)	しゅらく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ドライカレー	あぶら さとう こめこ	ぶたにく だいずミート	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン トマト りんご しょうが にんにく	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう カレー粉。 ガラムマサラ ベイリーフ チャツネ	ドライ	ドライ	623 21.9
	ふくさい	元気サラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	ワイン しょうゆ 酢 塩	元気	元気	
	デザート	あじさいポンチ	さとう		りんご(缶) いちごかじゅう ぶどうかじゅう	ワイン 塩	ポンチ	ポンチ	
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 (月)	しゅらく	うどん(ボイル)	うどん(こむぎこ)						
	しるもの	にくじるうどん	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ こまつな ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ にぼしだし こんぶだし しょうゆ 塩 みりん かつおだし	にくじる	にくじる	588 25.7
	しゅさい	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ	おちゃ		ちくわ	おちゃあげ	
	ふくさい	キャベツときゅうりのおおダレ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ	キャベツ	きゅうり	
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (火)	しゅらく	かてめし(のり)	こめ さとう あぶら	とりにく こうやどうふ のり	にんじん しいたけ ごぼう かんぴょう さやえんどう ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	塩 酢 しょうゆ 酒	かてめし	かてめし	560 23.0
	ふくさい	ふかやサラダ	さとう あぶら		だいこん にんじん ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 酢 こしょう	ふかや	ふかや	
	しるもの	つみっこじる	すいとん	ぶたにく あぶらあげ		酒 塩 しょうゆ こんぶだし かつおだし	つみっこ	つみっこ	
	デザート	ゆずゼリー	みずあめ さとう		ゆず果汁		ゆず	ゆず	
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

6月、11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です！

こめ・ぶたにく・みそ・こまつなは、ねんかんをとおして さいたまけんさんをしようしています。

埼玉県の農畜産物や、特産物、郷土食を献立に取り入れて、ふるさとへの愛着を深める活動に取り組みます。

献立名が太字になっているメニューは、埼玉県の食材を使用したり、郷土料理・名物料理を取り入れたりしています。



コバトン

ひょうび	りょうりのしゅい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
17 (水)	しゅよく	ごはん	こめ					621	28.2
	しゅさい	やきとん	さとう ごまあぶら はちみつ コーンスターチ	ぶたにく みそ	ねぎ たまねぎ にんにく	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 豆板醤			
	ふくさい	こまつなのりあえ	さとう あぶら	のり	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ			
	しるもの のみもの	みそしる ぎゅうにゅう		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	こんぶだし にぼしだし かつおだし			
18 (木)	しゅよく	おちゃめごはん	こめ さとう	わかめ	おちゃ	塩		585	20.4
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら じゃがいも こむぎこ	おから	たまねぎ にんじん	ソース 塩			
	ふくさい	きゅうりのおかかあえ	あぶら さとう	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの のみもの	みそしる ぎゅうにゅう		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	かつおだし			
19 (金)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					567	24.2
	しゅさい	さいのくにビビンバ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく きゅうり こまつな りよくともやし だいこん にんじん	豆板醤 酒 みりん しょうゆ 塩 コチュジャン 酢			
	しるもの デザート	わかめスープ ヨーグルト		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22 (月)	しゅよく	ガーリックフランス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ソイバター オリーブオイル		にんにく パセリ	塩 イースト ショートニング		667	28.5
	しゅさい	チリコンカン	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく パセリ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ベイリーフ チリパウダー カレー粉 オールスパイス 鶏ガラだし			
	しるもの のみもの	ひじきのサラダ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 みりん			
	しゅよく	ごはん	こめ						
しゅさい	しおぶたどん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ねぎ にんにく もやし ごぼう ねぎ レモン	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース				
ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ				
しるもの のみもの	こまつなみそしる ぎゅうにゅう		とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	かつおだし こんぶだし				
24 (水)	しゅよく	しゃくしなチャーハン	こめ あぶら さとう	とりにく	ねぎ にんじん とうもろこし しゃくしなづけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし		569	23.8
	しゅさい	しゅうまい	こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう			
	しるもの デザート	はるさめスープ さくらんぼ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25 (木)	しゅよく	ごはん	こめ					562	25.7
	しゅさい	さけのオイルやき	ソイバター	さけ	レモン たまねぎ とうもろこし しめじ	塩 こしょう ワイン しょうゆ			
	ふくさい	じゃがいものカレーソテー	あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ			
	しるもの のみもの	ミネストローネ ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし			
26 (金)	しゅよく	ごはん	こめ					561	26.3
	しゅさい	ガバオライス	あぶら さとう	とりにく だいずミート	にんにく たまねぎ ピーマン バジル	オイスターソース しょうゆ			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ 辛子粉			
	しるもの のみもの	とうふのスープ ぎゅうにゅう	ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ には	塩 しょうゆ 鶏ガラだし			
29 (月)	しゅよく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん					622	23.0
	しるもの	しょうゆラーメン	ごまあぶら	ぶたにく なんと	キャベツ ねぎ とうもろこし チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし 豚骨だし			
	しゅさい	はるまき	あぶら とんし こむぎこ はるさめ でんぶ こめこ みずあめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ ショートニング 塩			
	しるもの のみもの	ピリからきゅうり ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	きゅうり こんにやく	塩 みりん キムチの素			
30 (火)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					596	24.9
	ふくさい	マーポーなす	あぶら はるさめ さとう コーンスターチ	ぶたにく だいずミート みそ	なす たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 酒 鶏ガラだし			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 しょうゆ こしょう 酒			
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	590	25.0	19.9	78.6	2.3