



# 6月分学校給食予定献立表



【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう

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		献立内容			kcal	たん白質 g		
				(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品				
1	木	ナン	牛乳	かぼちゃコロッケ カレービーンズ コロコロソテー	ナン 砂糖 油 小麦粉 バター かぼちゃコロッケ	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト 枝豆 とうもろこし	912	39.1	
2	金	かみかみ献立		豚肉のみそ漬け焼き 沢煮梅 (㊟) さつま芋チップス カミカミじゃこサラダ	ご飯 砂糖 油 さつま芋チップス	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	人参 ごぼう しいたけ たけのこ ほうれん草 にんにく もやし 小松菜	708	34.3	
5	月	ご飯	牛乳	アジの南蛮漬け キャベツのみそ汁 ひじきと大豆の炒め煮	ご飯 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 みそ 油揚げ アジフィレ 澱粉付 ひじき 大豆 白滝	玉ねぎ キャベツ ねぎ 人参 白滝 しいたけ	708	28.0	
6	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン ポークシュウマイ (2個) きゅうりのオイル漬け	中華麺 砂糖 油	牛乳 豚肉 シュウマイ	人参 もやし ねぎ メンマ チンゲン菜 きゅうり にんにく しょうが	678	30.8	
7	水	ご飯	牛乳	小松菜メンチカツ もずく汁 切干大根の炒め煮	ご飯 油 砂糖	牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ 油揚げ 昆布 小松菜メンチカツ	人参 玉ねぎ 切干大根 白滝	737	25.7	
8	木	学校総合体育大会								
9	金	学校総合体育大会								
12	月	バターロール パン	牛乳	鶏肉の香草焼き コーンチャウダー フレンチサラダ	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 バター はちみつ	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし にんにく レモン キャベツ きゅうり	845	34.9	
13	火	ご飯	牛乳	ジャンボ餃子 春雨スープ (㊟) さくらんぼゼリー 豚肉とキムチの炒め物	ご飯 春雨 油 片栗粉 ゼリー ジャンボ餃子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ キムチ たら	765	29.3	
14	水	スパゲティ	牛乳	ポロネーゼ パンブキンアンサンブルエッグ あじさいサラダ	スパゲティ 油 砂糖 バター 片栗粉	牛乳 豚肉 パンブキンアンサンブルエッグ チーズ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 セロリ トマト キャベツ 紫キャベツ	773	39.5	
15	木	ご飯	お茶	カツオフライ・ソース すいとん 茎わかめとツナの炒め煮	ご飯 すいとん 油 ごま 砂糖	鶏肉 油揚げ カツオフライ 茎わかめ 豚肉	お茶 人参 小松菜 大根 ねぎ	623	23.5	
16	金	ご飯	牛乳	サワラの西京焼き 新じゃがいものそぼろ煮 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉 サワラ西京漬け	白滝 玉ねぎ しいたけ 人参 さやいんげん 大根 きゅうり	695	31.5	
19	月	ツイストパン	コーヒー ミルク	白身魚のフリッター・ケチャップ ABCスープ ごぼうサラダ	パン マカロニ 油 ごまドレッシング	コーヒーミルク ベーコン 白身魚のフリッター	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト ごぼう とうもろこし	744	23.6	
20	火	麦ご飯	牛乳	ポークカレーライス エビカツ メロン	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 はちみつ 油 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 エビカツ	人参 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご メロン	828	27.9	
21	水	ご飯	牛乳	ピピンバ 中華スープ ナムル (㊟) 豆乳プリン	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豚肉	たら キャベツ メンマ 切干大根 にんにく 人参 しょうが 小松菜 大豆もやし	724	29.9	
22	木	かてめし	牛乳	サバの文化干し ごまみそ汁 おひたし	かてめし ごま 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ サバ文化干し	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参	756	29.9	
23	金	地粉うどん	牛乳	わかめうどん 笹かまのゆかり揚げ 枝豆	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 わかめ 笹かまぼこ	人参 玉ねぎ しょうが ゆかり 枝豆	696	31.3	
26	月	子供パン スライス	牛乳	ハンバーグオニオンソース 野菜スープ パンネのトマト煮	パン じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 マカロニ バター	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト	725	32.5	
27	火	ご飯	牛乳	イワシのかば焼き 豚汁 キャベツの塩昆布和え	ご飯 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 塩昆布 イワシ梅味澱粉付	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	682	26.2	
28	水	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 高野豆腐の旨煮 辛子和え	ご飯 砂糖 片栗粉 油	牛乳 高野豆腐 豚肉 厚焼き玉子	こんにゃく 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし 小松菜	747	35.8	
29	木	中華麺	牛乳	もやしラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺 油 片栗粉 春巻 ゼリー	牛乳 豚肉	人参 もやし きくらげ チンゲン菜 キャベツ にんにく しょうが ミックスフルーツ	838	25.7	
30	金	ガーリック ライス	牛乳	タンドリーチキン ミネストローネ イタリアンサラダ	ガーリックライス 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト キャベツ ピーマン とうもろこし	711	30.0	
							745	30.5		

☆ 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。  
 ☆ (㊟) 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」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

