



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3年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		献立			I類	たん白質	
				(赤)主に体を作るものになる食品	(緑)主に体の調子を整えるものになる食品	(黄)主にエネルギーのもとになる食品			kcal
1	火	フラワーロールパン	牛乳	かぼちゃコロッケ かぶとベーコンのスープ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ きゅうり ビーマン	パン 油 バター かぼちゃコロッケ 砂糖	715	23.1
2	水	ごぼうピラフ	牛乳	ポテトカップグラタン ミネストローネ ココロソテー	牛乳 ベーコン ウインナー	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト 枝豆 とうもろこし	ごぼうピラフ 油 マカロニ 砂糖 ポテトカップグラタン	820	31.3
3	木	ご飯	牛乳	豚肉のみそ漬け焼き 彩り団子汁 じゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 彩り野菜のミートボール みそ ちりめんじゃこ	ほうれん草 ねぎ 人参 しょうが にんにく もやし 小松菜	ご飯 砂糖 油	807	33.0
4	金	ご飯	牛乳	新じゃがの煮物 イワシのかば焼き きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 イワシ 澱粉付き さつま揚げ	こんにゃく 人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 ごま	861	28.3
7	月	ご飯	牛乳	鶏肉の薬味ソースかけ 豆腐のみそ汁 もやしのピリ辛炒め	牛乳 油揚げ ハム 豆腐 みそ 鶏肉	玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし 人参 にんにく しょうが	ご飯 油 砂糖 片栗粉	673	31.7
8	火	ご飯	牛乳	イカの竜田揚げ もずく汁 なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく イカ竜田揚げ 豚肉 みそ	玉ねぎ ほうれん草 なす ビーマン しょうが	ご飯 油 砂糖 片栗粉	731	30.4
9	水	コッパパン スライス	牛乳	カレービーンズ コーンコロッケ イタリアンサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ ビーマン	パン 油 バター 砂糖 小麦粉 コーンコロッケ	843	36.1
10	木	中華麺	牛乳	塩ラーメン 豚肉団子のもち米蒸し(2個) フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豚肉団子もち米蒸し	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし にんにく しょうが ミックスフルーツ みかん	中華麺 ごま 油 ゼリー	843	30.7
11	金	ご飯	お茶	高野豆腐のそぼろ煮 サワラの西京焼き 小松菜の辛子和え	豚肉 高野豆腐 サワラ西京漬け	お茶 こんにゃく 人参 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし 小松菜	ご飯 片栗粉 砂糖 油	620	29.9
14	月	ご飯	牛乳	アジフライ・ソース 沢煮椀 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 かまぼこ アジフライ さつま揚げ 昆布	人参 ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ 白滝 切干大根	ご飯 油 砂糖	764	29.4
15	火	子どもパン スライス	牛乳	野菜チャウダー ハンバーグデミグラスソース 三色ソテー	牛乳 ベーコン 生クリーム ハンバーグ	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ビーマン 枝豆	パン 油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖	785	30.8
16	水	かてめし	牛乳	鶏肉の塩こうじ揚げ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	小松菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	かてめし 片栗粉 油 砂糖	739	27.7
17	木	スパゲティ	牛乳	ポロネーゼ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スパニッシュオムレツ	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 セロリ トマト パセリ ごぼう とうもろこし	スパゲティ 油 砂糖 バター 片栗粉 ごま ドレッシング	776	35.2
18	金	ご飯	牛乳	中華丼 しゅうまい(2個) 大根のオイル漬け	牛乳 豚肉 エビ イカ ホークシューマイ	チンゲンサイ 玉ねぎ しいたけ きくらげ たけのこ 人参 大根 キャベツ にんにく しょうが	ご飯 片栗粉 砂糖 油	785	33.5
21	月	ツイストパン	コー ヒーミ ルク	小松菜メンチカツ 野菜スープ パンネのトマト煮	コーヒーミルク 鶏肉 小松菜入りメンチカツ ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ パセリ にんにく トマト	パン 油 バター じゃが芋 マカロニ 砂糖	711	27.9
22	火	ご飯	牛乳	サバの文化干し 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 ひじき サバ文化干し さつま揚げ	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 白滝 しいたけ	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	819	32.2
23	水	ご飯	牛乳	所沢牛のビーフカレー 豆腐ナゲット(2個) フレンチサラダ	牛乳 牛肉 豆腐ナゲット	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 はちみつ 油 小麦粉 バター	829	25.0
24	木	地粉うどん	牛乳	わかめうどん 笹かまのゆかり揚げ 枝豆	牛乳 豚肉 わかめ 笹かまぼこ	人参 玉ねぎ しょうが 赤しそ 枝豆	うどん 小麦粉 油	793	33.2
25	金	バターロール	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ABCスープ 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ にんにく 小松菜 とうもろこし	パン 油 マカロニ 砂糖	682	31.0
28	月	ご飯	牛乳	サケの甘辛揚げ すまし汁 こんにゃくのおかか煮	牛乳 かまぼこ サケ 澱粉付き さつま揚げ かつお節	小松菜 人参 ねぎ こんにゃく	ご飯 油 砂糖 片栗粉	682	28.3
29	火	中華麺	牛乳	もやしラーメン 春巻き メロン	牛乳 豚肉	人参 もやし きくらげ チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが メロン	中華麺 油 片栗粉 春巻き	822	26.8
30	水	ご飯	牛乳	ビビンバ 韓国風スープ ナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	ニラ 玉ねぎ にんにく しょうが キムチ 切干大根 小松菜 もやし 人参	ご飯 砂糖 油 ごま	757	31.6
							766	30.3	

☆ 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。
 ☆ ⊕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。

