

令和4年 6月 小学校給食献立予定表

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理をとりいれました。

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか		
			体をつくる もとなる食品	体のちようし とどのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g
1 水	A	しゃくしなぞぼうごはん フルベリーグレーフ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご きすフライ	ほうれんそう もやし にんじん しゃくしな 玉ねぎ にんじん	油 米 パン粉 ごま油 さとう こむぎ粉 麦	す しょうゆ 酒 みそ	677	25.0	1.6
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 きす	ほうれんそう もやし にんじん しゃくしな 玉ねぎ にんじん	油 米 パン粉 ごま油 さとう こむぎ粉 麦	す しょうゆ 酒 みそ	585	22.7	2.3
2 木	A	ソフトフランス	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	パン マカロニ 油 こむぎ粉 ごま油 さとう	す コンソメ 塩 しょうゆ	622	24.9	2.9
	B	いものじる	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	パン マカロニ 油 こむぎ粉 ごま油 さとう	す コンソメ 塩 しょうゆ	622	24.9	2.9
3 金	A	いものじる	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご とり肉	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ しゃくしな	米 油 麦 ごま油 さとう こむぎ粉	す しょうゆ 酒 みそ	666	24.5	2.6
	B	しゃくしなぞぼうごはん フルベリーグレーフ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ しゃくしな	米 油 麦 ごま油 さとう こむぎ粉	す しょうゆ 酒 みそ	592	23.8	1.7
6 月	A	くろパン	牛乳 とり肉 ホキ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう 長ねぎ	パン 油 米粉 ワンタンの皮 じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	620	22.6	2.8
	B	いものじる	牛乳 とり肉 ホキ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう 長ねぎ	パン 油 米粉 ワンタンの皮 じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	620	22.6	2.8
7 火	A	いものじる	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき とり肉	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう 玉ねぎ たけのこ	米 油 さとう でん粉 ごま油 こむぎ粉	す しょうゆ いちみつがらし	612	24.3	2.1
	B	しゃくしなぞぼうごはん フルベリーグレーフ	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき とり肉	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう 玉ねぎ たけのこ	米 油 さとう でん粉 ごま油 こむぎ粉	す しょうゆ いちみつがらし	612	24.3	2.1
8 水	A	いものじる	牛乳 ぶた肉 油あげ さば	キャベツ きゅうり しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ	米 すいとん さとう	塩 しょうゆ みそ	685	25.2	2.3
	B	しゃくしなぞぼうごはん フルベリーグレーフ	牛乳 ぶた肉 油あげ さば	キャベツ きゅうり しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ	米 すいとん さとう	塩 しょうゆ みそ	685	25.2	2.3
9 木	A	フラワーロール	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト こまつな	パン 油 パン粉 じゃがいも マカロニ こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	640	22.5	2.9
	B	いものじる	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト こまつな	パン 油 パン粉 じゃがいも マカロニ こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	640	22.5	2.9
10 金	A	やきにくごはん	牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん もやし きゅうり とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ	はるさめ 米 油 麦 さとう ごま油 じゃがいも	す 酒 しょうゆ 塩 コチュジャン コンソメ みりん	684	22.7	2.1
	B	ぶたにくと じゃがいものふくめに	牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん もやし きゅうり とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ	はるさめ 米 油 麦 さとう ごま油 じゃがいも	す 酒 しょうゆ 塩 コチュジャン コンソメ みりん	656	24.8	2.0
13 月	A	ベストリー	牛乳 とり肉 スキムミルク ぶた肉	玉ねぎ だいこん にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 さとう こむぎ粉 さつまいも	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ す 塩 コンソメ こしょう	617	22.4	2.7
	B	いものじる	牛乳 とり肉 スキムミルク ぶた肉	玉ねぎ だいこん にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 さとう こむぎ粉 さつまいも	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ す 塩 コンソメ こしょう	617	22.4	2.7
14 火	A	いものじる	牛乳 わかめ とり肉 いわし	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	米 さとう しらたまだんご	す みそ しょうゆ	616	23.2	2.8
	B	いものじる	牛乳 わかめ とり肉 いわし	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	米 さとう しらたまだんご	す みそ しょうゆ	616	23.2	2.8
15 水	A	ぶたにくと じゃがいものふくめに	牛乳 ぶた肉 とり肉	ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも 油 さとう 麦 ごま油 こむぎ粉	す 塩 しょうゆ 酒 コンソメ みそ みりん コチュジャン	663	25.9	2.4
	B	やきにくごはん	牛乳 ぶた肉 とり肉	ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも 油 さとう 麦 ごま油 こむぎ粉	す 塩 しょうゆ 酒 コンソメ みそ みりん コチュジャン	691	23.8	2.5
16 木	A	コッペパン	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ えだまめ	パン 油 やきそばめん	塩 こしょう	619	26.0	2.8
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ えだまめ	パン 油 やきそばめん	塩 こしょう	619	26.0	2.8
17 金	A	いものじる	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ たまご ホキ	にんじん 玉ねぎ もやし にら 長ねぎ	米 油 さとう でん粉 ごま油	す しょうゆ 塩 オイスターソース	629	27.5	3.1
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ たまご ホキ	にんじん 玉ねぎ もやし にら 長ねぎ	米 油 さとう でん粉 ごま油	す しょうゆ 塩 オイスターソース	629	27.5	3.1
20 月	A	バターロール	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉 おから	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	パン 油 パン粉 こむぎ粉	す コンソメ 塩 こしょう	616	23.9	2.8
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉 おから	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	パン 油 パン粉 こむぎ粉	す コンソメ 塩 こしょう	616	23.9	2.8
21 火	A	いものじる	牛乳 ぶた肉 油あげ だいず にしん こんぶ	もやし きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	米 じゃがいも さとう	す みそ しょうゆ	630	25.3	2.3
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 油あげ だいず にしん こんぶ	もやし きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	米 じゃがいも さとう	す みそ しょうゆ	630	25.3	2.3
22 水	A	いものじる	牛乳 ぶた肉 レバー入りウインナー	キャベツ きゅうり トマト セロリー にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	米 さつまいも 油 こむぎ粉	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ	683	25.2	2.6
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 レバー入りウインナー	キャベツ きゅうり トマト セロリー にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	米 さつまいも 油 こむぎ粉	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ	683	25.2	2.6
23 木	A	ネチチゅうかめん	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉	長ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし グリルピース にんじん	ちゅうかめん でん粉 ごま油 油 じゃがいも パン粉 こむぎ粉	塩 す しょうゆ トウバンジャン	663	24.6	3.5
	B	いものじる	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉	長ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし グリルピース にんじん	ちゅうかめん でん粉 ごま油 油 じゃがいも パン粉 こむぎ粉	塩 す しょうゆ トウバンジャン	663	24.6	3.5
24 金	A	かてめし	牛乳 ごうやどうふ 油あげ こんぶ たり肉 いわし	えだまめ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう だいこん にら	油 米 麦 さとう はるさめ でん粉 ごま油	す 酒 塩 しょうゆ	613	23.1	1.7
	B	ぐたくさんとじりる	牛乳 ごうやどうふ 油あげ こんぶ たり肉 いわし	えだまめ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう だいこん にら	油 米 麦 さとう はるさめ でん粉 ごま油	す 酒 塩 しょうゆ	634	25.2	2.0
27 月	A	こどもハンズライス	ベーコン とり肉 牛乳 スキムミルク モウカザメ	とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	パン 油 こむぎ粉 パン粉	塩 こしょう す コンソメ	646	22.9	2.7
	B	いものじる	ベーコン とり肉 牛乳 スキムミルク モウカザメ	とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	パン 油 こむぎ粉 パン粉	塩 こしょう す コンソメ	646	22.9	2.7
28 火	A	かてめし	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご かに	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし 玉ねぎ にんじん にら	米 さとう ごま ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ みそ オイスターソース トウバンジャン	649	25.3	2.8
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご かに	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし 玉ねぎ にんじん にら	米 さとう ごま ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ みそ オイスターソース トウバンジャン	649	25.3	2.8
29 水	A	ぐたくさんとじりる	牛乳 だいず とり肉 油あげ こんぶ ぶた肉 こうやどうふ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり レンコン だいこん かんぴょう ごぼう しいたけ にら	油 はるさめ でん粉 ごま油 米 麦 さとう パン粉 こむぎ粉	す しょうゆ 酒 塩	674	25.0	2.5
	B	かてめし	牛乳 だいず とり肉 油あげ こんぶ ぶた肉 こうやどうふ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり レンコン だいこん かんぴょう ごぼう しいたけ にら	油 はるさめ でん粉 ごま油 米 麦 さとう パン粉 こむぎ粉	す しょうゆ 酒 塩	653	22.9	2.2
30 木	A	ツイストパン	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 コンソメ しょうゆ こしょう ケチャップ	614	24.6	2.9
	B	いものじる	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 コンソメ しょうゆ こしょう ケチャップ	614	24.6	2.9
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。									
★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。									
★給食センターで調理する混ぜご飯(おこめ)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。									
へいきんえいようか							641	24.3	2.5

◀ A校・B校区分 ▶ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター

