



令和3年6月分 献立予定表 (小学校A)



熊谷市立熊谷学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 地場産物 使用食材 | はし の 日 | 主 な 材 料 名 | | | 栄養量 | | |
|---------------------------------|----|----------------|---|--------------|--------------|-----------------------------------|---|---|-----------------|---------------|-------|
| | | 主食 牛乳 | 料理名 | | | 血や肉をつくるもの (あか) | 熱や力になるもの (きいろ) | 体の調子をととのえるもの (みどり) | エネルギー (kcal) | たん白質 (グラム) | |
| 1 | 火 | 子どもパン 牛乳 | グリーンポタージュ アセロラミックスフルーツ ハンバーグのきのこソースかけ | | | 牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉 | 子どもパン じゃがいも 小麦粉 油 バター パン粉 砂糖 アセロラゼリー | グリーンピース コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パイン みかん 黄桃 | 721 | 25.6 | |
| 2 | 水 | ごはん 牛乳 | もやしのみそ汁 大豆の磯煮 野菜入りつくね | | | 牛乳 わかめ みそ 鶏肉 大豆 ひじき | ごはん 油 でん粉 砂糖 パン粉 | にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ れんこん | 571 | 22.3 | |
| 3 | 木 | 地粉うどん 牛乳 | カレーうどんの汁 ★根菜サラダ 春巻き 野菜ドレッシング(クラス) | | | 牛乳 鶏肉 | 地粉うどん でん粉 春雨 小麦粉 油 ドレッシング | 小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 たけのこ キャベツ れんこん 大根の葉 | 723 | 22.1 | |
| 4 | 金 | はちみつパン 牛乳 | ポトフ ブロッコリーのサラダ ハムチーズピカタ ごまドレッシング(クラス) | | | 牛乳 豚肉 卵 チーズ ハム | はちみつパン じゃがいも 砂糖 油 でん粉 ドレッシング | キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン 枝豆 | 618 | 25.4 | |
| 7 | 月 | ごはん 牛乳 | 小松菜と油揚げのみそ汁 キャベツときゅうりのサラダ 味付きカツ 中華ドレッシング(クラス) | | | 牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 | ごはん パン粉 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング | 小松菜 にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 長ねぎ | 628 | 22.0 | |
| 8 | 火 | ごはん 牛乳 | 豆腐のすまし汁 里芋のそぼろ煮 真鯛の塩焼き | | | 牛乳 豆腐 わかめ 真鯛 鶏肉 | ごはん 里芋 でん粉 砂糖 | えのきたけ にんじん 長ねぎ しょうが グリーンピース | 573 | 26.1 | |
| 9 | 水 | 黒パン 牛乳 | ミートボールシチュー はちみつレモンポンチ 若鶏の香味焼き | | | 牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム | 黒パン パン粉 でん粉 油 小麦粉 はちみつレモンゼリー | しょうが しめじ キャベツ にんじん グリーンピース 玉ねぎ みかん 黄桃 パイン | 733 | 28.3 | |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳 | 野菜の中華スープ 枝豆ごはんの具 イワシの梅煮 | | | 牛乳 わかめ イワシ 鶏肉 油揚げ | ごはん ごま 油 砂糖 水あめ でん粉 | にんじん 長ねぎ もやし キャベツ 梅 しいたけ コーン 枝豆 | 673 | 27.7 | |
| 11 | 金 | 中華めん 牛乳 | 広東ラーメンスープ ひじきサラダ 揚げシューマイ(2個) 香味塩ドレッシング(クラス) | | | 牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき | 中華めん でん粉 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング | にんじん もやし 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ | 610 | 23.9 | |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳 | ハヤシライス 花野菜サラダ フランクフルト(2本) バンバンジードレッシング(クラス) | | | 牛乳 豚肉 フランクフルト | ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング | にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース ブロッコリー カリフラワー | 761 | 25.1 | |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳 | 肉豆腐 冷凍パイン メバルの幽庵焼き | | | 牛乳 豆腐 豚肉 メバル | ごはん 砂糖 でん粉 | 玉ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 ゆず パイン | 626 | 28.3 | |
| 16 | 水 | ごはん 牛乳 | キムチ入りみそ汁 チンゲンサイのナムル から揚げ(2個) ナムルドレッシング(クラス) | | | 牛乳 脱脂粉乳 みそ 鶏肉 わかめ | ごはん 里芋 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング | はくさい 玉ねぎ りんご にんにく 大根 にんじん 長ねぎ チンゲンサイ もやし | 639 | 29.5 | |
| 17 | 木 | 子どもパン 牛乳 | 春雨スープ 鶏肉と大豆のカレー煮 照り焼きハンバーグ | | | 牛乳 鶏肉 大豆 | 子どもパン 春雨 ごま パン粉 砂糖 油 水あめ | にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし | 573 | 26.7 | |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳 | どさんこ汁 切り干し大根の中華風炒め ギョーザ(2個) のりごまふりかけ | | | 牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 のり あおさ | ごはん じゃがいも 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま | コーン にんじん もやし いら 長ねぎ にんにく しいたけ キャベツ 玉ねぎ しょうが 切干大根 たけのこ いんげん | 620 | 21.5 | |
| 21 | 月 | 地粉うどん 牛乳 | 鶏南蛮うどんの汁 しらたきサラダ ちくわとさつま芋の天ぷら(1個ずつ) 玉ねぎドレッシング(クラス) | | | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおさ | 地粉うどん さつま芋も でん粉 小麦粉 油 ドレッシング | 小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 枝豆 | 690 | 25.2 | |
| 22 | 火 | ツイストパン 牛乳 | ウインナー入り野菜スープ 三色サラダ チキンのオープン焼き イタリアンドレッシング(クラス) | | | 牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ | ツイストパン パン粉 砂糖 ドレッシング | キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー 黄ピーマン | 577 | 26.2 | |
| 23 | 水 | ごはん 飲むヨーグルト | チキンカレー ★とうもろこし イカナゲット(2個) | | | 飲むヨーグルト 鶏肉 イカ タラ 牛乳 | ごはん じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖 | にんじん 玉ねぎ にんにく りんご とうもろこし しょうが | 696 | 22.7 | |
| 24 | 木 | ごはん 牛乳 | つみれ汁 のらぼう菜のお浸し 肉みそコロッケ かつお節・しょうゆ(クラス) | | | 牛乳 オキアミ たら エビ 豚肉 みそ かつお節 | ごはん でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 | ほうれん草 えのきたけ にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ のらぼう菜 キャベツ | 600 | 20.6 | |
| 25 | 金 | はちみつパン 牛乳 | ジュリエンスープ ペンネアラビアータ ミートボール(2個) | | | 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ | はちみつパン パン粉 砂糖 油 でん粉 マカロニ | にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ にんにく トマト | 634 | 26.4 | |
| 28 | 月 | ごはん 牛乳 | にらと豚肉のみそ汁 カリフラワーのサラダ 白身魚フライ 野菜ドレッシング(クラス) ソース(クラス) | | | 牛乳 豚肉 わかめ ブルーワイング みそ | ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 油 ドレッシング | にんじん 玉ねぎ にら もやし カリフラワー 枝豆 | 659 | 24.4 | |
| 29 | 火 | 中華めん 牛乳 | しょうゆラーメンスープ ★ごぼうサラダ 野菜シューマイ(2個) ごまドレッシング(クラス) | | | 牛乳 豚肉 豆腐 たら | 中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖 油 ドレッシング | にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ いんげん きゅうり ごぼう コーン | 643 | 24.1 | |
| 30 | 水 | 子どもパン 牛乳 | トマトスープ じゃが芋の洋風煮 野菜入り豆腐バーグ | | | 牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン | 子どもパン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター | 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト 枝豆 しょうが キャベツ コーン グリンピース | 582 | 25.7 | |
| 給食回数 | | | | | | 22回 | 平均栄養量 | | | 643 | 25.0 |
| ※ 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。 | | | | | | | 基準栄養量 | | | 650 | 21~33 |

☐ は、「ふるさと給食」です。

🐟 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。



※6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。