



平成25年6月分 献立予定表 (小学校A)



くまがやしりつくまがやがっこうきゅうしよく
熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名	料理名	はしの日	おまなさいりょうめい			えいようりょう	
					主 材	料	名	栄 養 量	たん 白 質
					ち 血や肉をつくるもの (あか)	わつ 熱や力になるもの (きいろ)	からだ 体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん 白 質 (グラム)
3	月	小麦ごはん 牛乳	カレー ポイルブロッコリー ウインナー 玉子巻き マヨネーズ(クラス)		牛乳 ぶたにく たまご ウインナー だっしふんにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ でんぷん さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー りんご	806	28.2
4	火	ごはん 牛乳	キムチ入り豚汁 かてめしの具 ★剣先するめ コロケ ソース(クラス)		牛乳 ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ するめいか みそ	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん	はくさい にんじん ながねぎ だいこん グリーンピース ごぼう こんにやく しいたけ いんげん コーン たまねぎ	670	24.5
5	水	はちみつパン 牛乳	えびボールスープ 白桃シャーベット 鶏の照り焼き		牛乳 たら えび オキアミ とりにく	はちみつパン さとう でんぷん はるさめ	にんじん キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが はくどう	638	26.4
6	木	ごはん 牛乳	じゃがいもの磯煮 お浸し 鮭の塩焼き かつお節・しょうゆ(クラス)		牛乳 ぶたにく ひじき さけ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	グリーンピース こんにやく キャベツ にんじん ほいれんそう	597	28.9
7	金	中華めん 牛乳	みそラーメンスープ グリーンサラダ 彩の国肉まん 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごま こむぎこ さとう ドレッシング	にんじん ながねぎ いら もやし たまねぎ きゅうり しょうが にんにく たけのこ ブロッコリー キャベツ	677	27.8
10	月	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー はちみつレモンポンチ いかなゲット(2個)		牛乳 ベーコン あさり いか たら	子どもパン さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら はちみつレモンゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ みかん おうとう パイン	695	25.7
11	火	ごはん 牛乳	すまし汁 里芋のそぼろ煮 アジのスタミナ焼き		牛乳 かまぼこ わかめ ぶたにく あじ	ごはん ふ さとも さとう でんぷん	にんじん ながねぎ しいたけ こんにやく しょうが グリーンピース	575	24.4
12	水	ごはん 牛乳	吟子汁 こんにやくソテー 厚焼き玉子		牛乳 さけ とうふ ぶたにく たまご	ごはん じゃがいも みそ あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん ながねぎ しょうが チンゲンサイ しらたき	595	23.6
13	木	ドッグパン 牛乳	野菜スープ カリフラワーのサラダ フランクフルト(2本) 合わせドレッシング(クラス)		牛乳 フランクフルト	ドッグパン ドレッシング	にんじん たまねぎ チンゲンサイ いんげん もやし カリフラワー	508	23.3
14	金	ごはん 牛乳	沢煮碗 オレンジ(1/4個) 白身魚の南蛮漬け 味付けのり		牛乳 ぶたにく ほき のり	ごはん あぶら でんぷん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ しょうが オレンジ たけのこ	633	28.3
17	月	地粉うどん 牛乳	ねぎうどんの汁 ヘルシーサラダ 笹かまとさつまいもの天ぷら(1枚ずつ) 棒々鶏ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ	じごなうどん こむぎこ さつまいも ドレッシング でんぷん あぶら	にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こんにやく	632	25.5
18	火	わかめごはん 牛乳	ちゃんこスープ ミノトマト(2個) さばのみそ煮		牛乳 とりにく さば みそ	わかめごはん あぶら さとう	ごぼう だいこん キャベツ ながねぎ えのきたけ しいたけ ミノトマト にんじん	575	23.1
19	水	小麦ごはん 牛乳	ハヤシライス カットコーン ハムチーズピカタ		牛乳 ぶたにく たまご ハム チーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト コーン	747	25.3
20	木	ごはん 牛乳	四川豆腐 わかめサラダ さんまの煮付け 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく とうふ さんま わかめ	ごはん あぶら でんぷん ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが オレンジ もやし	677	26.7
21	金	子どもパン 牛乳	野菜コンソメスープ 花野菜サラダ ハンバーグきのこソースかけ ごまドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく とりにく	子どもパン バター さとう パンこ ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ エリンギ しめじ トマト ブロッコリー カリフラワー	596	26.6
24	月	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 冷凍パイン ひじき入り豆腐メンチカツ ソース(クラス) 野菜ふりかけ		牛乳 あぶらあげ わかめ ひじき とうふ みそ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごま パンこ こむぎこ さとう	にんじん ながねぎ もやし しいたけ たまねぎ パイン	644	20.7
25	火	中華めん 牛乳	スタミナラーメンスープ 杏仁フルーツ たこしゅうまい(2個)		牛乳 ぶたにく たら たこ	ちゅうかめん でんぷん あぶら こむぎこ あんぱんゼリー	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし いら にんにく みかん おうとう パイン	679	27.1
26	水	バターロールパン 牛乳	グリーンソイポタージュ きゅうりとキャベツのサラダ チキンナゲット(2個) 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 ベーコン なまクリーム とりにく おから	バターロールパン バター パンこ でんぷん ドレッシング こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	684	28.7
27	木	ごはん 牛乳	わかめスープ 切干大根の炒り煮 白身魚のりごま揚げ ソース(クラス)		牛乳 わかめ あぶらあげ あさり ほき あおのり	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごま パンこ	にんじん ながねぎ チンゲンサイ もやし きりぼしだいこん しょうが	623	17.9
28	金	ごはん 牛乳	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 彩りサラダ 和風肉団子(2個) 棒々鶏ドレッシング(クラス)		牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ ドレッシング あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ あかピーマン きピーマン	627	22.9
給食回数					20回			644	25.3
※ 物品購入の都合により献立を変更することがあります。					平均栄養量			640	18~32
					基準栄養量				

は、「ふるさと給食」です。

中華めん…埼玉県産の小麦粉を30%使用しています。

牛乳…主な産地は、県北地域(大里・児玉・秩父)です。

みそラーメンスープ…埼玉県産のにんじんともやしを使用しています。

彩の国肉まん…埼玉県産の小麦粉と豚肉を使用しています。

グリーンサラダ…埼玉県産のきゅうりとキャベツを使用しています。



〈今月の新献立〉
グリーンソイポタージュ…枝豆と枝豆ペーストが入ったポタージュです。枝豆は、たんぱく質が豊富で、特に大豆にはないビタミンCを多く含んでいます。

〈今月の郷土料理〉
かてめしの具…埼玉県全域に伝わる郷土料理の一つです。かてめしは「糍飯」と書き、混ぜあわせるという意味の「糍てる」が語源です。
昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やして食べたことからこの名前がつけられたと言われています。
また、糍という字をあてることもあります。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。6月に使われている地場産物は、献立名の横にイラストがついています。

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。

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