



日	曜日	献立名		地場産物使用予定 食材イラスト	注 骨 意 に	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)
3	月	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁 ★ごぼうとお豆のサラダ			牛乳 鶏肉 わかめ きなこ 大豆	地粉うどん 油 胚芽ロール 砂糖 ドレッシング	長ねぎ にんじん エリンギ えのきたけ 枝豆 ごぼう 抹茶	682	25.3
4	火	バターロールパン 牛乳	ポトフ カラフルサラダ タンドリーチキン 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	バターロールパン じゃがいも 春雨 ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく 枝豆 コーン	606	36.1
5	水	ごはん 牛乳	わかめスープ 家常豆腐 野菜入りつくね			牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 厚揚げ	ごはん パン粉 油 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ れんこん しょうが たけのこ ほうれん草 しいたけ にんにく	579	27.8
6	木	ごはん 牛乳	おふのみそ汁 ★五目金平 ★イカの天ぷら			牛乳 豆腐 みそ いか さつま揚げ	ごはん ふ 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	長ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう れんこん いんげん	628	22.9
7	金	子どもパン 牛乳	グリーンポタージュ レモンフルーツポンチ ハンバーグの玉ねぎソースかけ			牛乳 鶏肉 生クリーム	子どもパン 小麦粉 バター パン粉 砂糖 でん粉 レモンゼリー	グリーンピース コーン 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく パイン みかん 黄桃	688	26.5
10	月	ごはん 牛乳	すまし汁 かてめしの具 カレーの磯辺フライ			牛乳 かまぼこ わかめ カレー 青のり 鶏肉 高野豆腐	ごはん パン粉 油 砂糖 小麦粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ いんげん ごぼう しいたけ	575	25.5
11	火	中華めん 牛乳	彩花ごまみそラーメンスープ ヘルシーサラダ 鬼まん 塩中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 みそ	中華めん ごま油 さつま芋 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ いら しょうが にんにく キャベツ	622	28.4
12	水	ツイストパン 牛乳	レンズ豆のスープ 花野菜サラダ コーンフレークから揚げ イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン 鶏肉	ツイストパン じゃがいも 小麦粉 コーンフレーク 油 ドレッシング	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリ レンズ豆 トマト しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	634	31.6
13	木	ごはん 牛乳	呉汁 鶏肉とごぼうの炒り煮 イワシの梅煮			牛乳 大豆 豆腐 みそ イワシ 鶏肉	ごはん 大豆 豆腐 みそ ごま油	ほうれん草 人参 大根 長ねぎ 梅 ごぼう	625	28.9
14	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 人参ともやしのサラダ 野菜入り豆腐バーグ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 枝豆 しょうが もやし 大根の葉	623	32.4
17	月	ごはん 牛乳	豚肉のうま煮 のらぼう菜のお浸し 厚焼き玉子 しょうゆ・かつお節(クラス)			牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 かつお節	ごはん 油 砂糖 でん粉	いんげん にんじん 玉ねぎ しいたけ のらぼう菜 キャベツ	600	47.4
18	火	ごはん 牛乳	にらともやしのみそ汁 切干大根の炒り煮 マスの照り焼き			牛乳 豆腐 わかめ みそ マス 油揚げ アサリ	ごはん 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ もやし いら 切干大根 しょうが	580	27.4
19	水	地粉うどん 牛乳	山菜きつねうどんの汁 ★れんこんサラダ 竹輪とかぼちゃの天ぷら(1個ずつ) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおさ	地粉うどん でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	わらび しめじ なめこ にんじん 長ねぎ かぼちゃ れんこん コーン 枝豆	715	26.4
20	木	ライスボールパン 牛乳	ジュリエンヌスープ チリコンカン ホキのガーリックマヨ焼き			牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 大豆	ライスボールパン マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく パセリ トマト	645	30.2
21	金	ごはん 牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 大根と鶏肉の煮物 まぐろカツ			牛乳 油揚げ みそ マグロ 鶏肉	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 しょうが	661	25.9
24	月	ごはん 牛乳	マーボーなす豆腐 もやしのナムル 野菜シューマイ(2個) ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ タラ	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ドレッシング	たけのこ グリーンピース なす にんじん 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ いんげん ほうれん草 もやし	615	25.8
25	火	食パン 牛乳	春雨スープ じゃが芋の洋風煮 チキンのレモンガーリック焼き ブルーベリージャム			牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン 春雨 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも バター ブルーベリージャム	にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく レモン 玉ねぎ コーン グリーンピース	600	25.4
26	水	ごはん 牛乳	★かみかみカレー とうもろこし 焼きメンチカツ			牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	ごはん 小麦粉 油 パン粉 でん粉	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご とうもろこし	793	35.6
27	木	中華めん 牛乳	サンマーメン アスパラガスのサラダ 揚げ鉄鍋ぎょうざ バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	中華めん でん粉 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ドレッシング	にんじん もやし 小松菜 長ねぎ きくらげ キャベツ 玉ねぎ しょうが アスパラ コーン	636	29.8
28	金	子どもパン 牛乳	パンネのクリーム煮 冷凍パイン クリスピーチキン			牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン マカロニ 油 パン粉 でん粉 小麦粉	えのきたけ エリンギ コーン 玉ねぎ にんじん パイン	666	34.3
給食回数		20回				平均栄養量			639	29.7
		※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

印の献立は、骨に注意して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(熊谷学校給食センター)⇒

★ 印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

「お知らせ」でもご覧いただけます。

6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地場産食材を使用した献立や郷土料理を赤字で表記しています。

