



6月分予定献立表



日	こんだて名		アレルギー物質			使用材料名			栄養価	
	主食 飲み物 おかず	全28品目中	赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 エネルギー (kcal)	下段:中 たんぱく 質 (g)			
1 木	こどもパン	小麦 乳 大豆		こどもパン		690	28.5			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	マカロニのクリームに	乳 小麦 えび 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 鶏肉 牛乳 えび	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャバツ コーン					
	にくだんご わふうだれ(2コ)	鶏肉 豚肉	肉団子 和風だれ							
2 金	すりおろしりんごゼリー(2コ)	りんご		すりおろしりんごゼリー		834	34.0			
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	きぬさやのみそしる	大豆	豆腐 油揚げ みそ		人参 きぬさや 長ねぎ					
5 月	あじのてりやき		あじのてりやき			712	33.8			
	★ひじきのいために	大豆 鶏肉	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	油 砂糖	しいたけ 人参 こんにゃく					
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
6 火	かきたまじる	卵 大豆	豆腐 卵	でん粉	人参 えのきたけ ほうれん草	546	29.6			
	★いかのしょうがやき	いか	いかの生姜漬							
	★れんこんのきんぴら	鶏肉 ごま	鶏肉 さつま揚げ	油 ごま 砂糖 ごま油	れんこん こんにゃく いんげん					
	ごはん			ごはん						
7 水	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			612	21.5			
	キムチスープ	卵 大豆 豚肉 ごま りんご	豚肉 豆腐 卵 みそ	でん粉	人参 キムチ キャバツ					
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	春巻き	油						
	ウィンナーとごまつなのソテー	豚肉	ウィンナー	油	人参 小松菜					
8 木	ごはん			ごはん		684	24.8			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	どうぶとわかめのすましじる	大豆	豆腐 わかめ		しいたけ 人参 ほうれん草 長ねぎ					
	コロッケソース	小麦 大豆		コロッケ 油						
9 金	★ソイどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	豚肉 大豆	油 砂糖	にら	840	30.2			
	はちみつパン	乳 小麦 大豆		はちみつパン						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	ミネストローネ	大豆 豚肉	豚肉 大豆	油 ジャガイモ	にんにく 人参 玉ねぎ トマト キャバツ パセリ					
12 月	とりにくのおだれやき	鶏肉	鶏肉の塩だれ漬			783	32.3			
	カクテルポンチ	大豆 もも りんご		カクテルゼリー	パインアップル みかん もも					
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
13 火	★ちくぜんに	小麦 大豆 鶏肉	鶏肉 さつま揚げ 竹輪	油 さといも 砂糖	しいたけ ごぼう 人参 こんにゃく	641	25.8			
	★ししゃもフライソース(2コ)	小麦 大豆	ししゃもフライ	油						
	★さつまいもスティック			さつまいもスティック						
	ごはん			ごはん						
14 水	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			567	23.0			
	サンラータン	卵 鶏肉	鶏肉 卵	でん粉 春雨 ごま油	にんにく しょうが 人参 もやし きくらげ					
	ポークしゅうまい(小2中3コ)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ポークしゅうまい							
	★いためナムル	ごま		油 ごま ごま油	にんにく 人参 もやし 小松菜					
15 木	ごはん			ごはん		625	29.9			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	どろめじる	大豆	豆腐 わかめ しらす みそ		しめじ					
	かつおのごまからめ	ごま	かつお 鰹粉付き	ごま 砂糖 油						
16 金	★さんさいのいために	大豆	油揚げ	油 砂糖	山菜 人参 竹の子	804	37.2			
	【ソフトめん】	小麦		ソフトめん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	きつねうどんじる	大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ わかめ	砂糖	人参 ほうれん草 長ねぎ					
19 月	ちくわのいそべあげ(2コ)	小麦 大豆	竹輪 青のり	小麦粉 でん粉 油		827	34.2			
	もも	もも			もも					
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
20 火	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			686	27.8			
	キーマカレー	小麦 大豆 豚肉	豚肉 大豆	油 ジャガイモ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 枝豆					
	いんげんとコーンのソテー	豚肉	ベーコン	油	人参 いんげん コーン					
	【ヨーグルト】	乳	ヨーグルト							
21 水	ごはん			ごはん		593	23.2			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	けんちんじる	大豆	豆腐	油 さといも ジャガイモ	人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ					
	どうぶハンバーグあんかけ	大豆 鶏肉	豆腐ハンバーグ	でん粉 砂糖						
22 木	にびたし	大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ	油 砂糖	しめじ もやし 小松菜	776	29.2			
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	じゃがいもとうふのみそしる	大豆	豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜					
23 金	ゼリーフライ	小麦 大豆	ゼリーフライ	油		649	23.1			
	★しゃくしなごはんのぐ	大豆	ちりめんじゃこ 笹かまぼこ 油揚げ	油 ごま油	人参 しゃくし菜漬					
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
26 月	ごはん			ごはん		639	22.5			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	ごじる	大豆	大豆 油揚げ		人参 大根 かぼちゃ 長ねぎ					
	かぼちゃひきにくフライ	小麦 豚肉		かぼちゃ挽肉フライ						
27 火	キャバツとコーンのソテー	豚肉	ウィンナー	油	人参 キャバツ いんげん コーン	846	28.0			
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	すいとんじる	小麦 豚肉	豚肉	すいとん	人参 大根 ほうれん草					
28 水	さばのしおやき	さば	さば一塩			664	28.0			
	【さいのくになっとう】	大豆	彩の国納豆							
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
29 木	こどもパン	小麦 乳 大豆		こどもパン		636	26.2			
	【ジョア マスカット】	乳	ジョア マスカット							
	クリームシチュー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも マカロニ 油	人参 玉ねぎ コーン パセリ					
	ハムカツソース	小麦 鶏肉 豚肉	ハムカツ	油						
30 金	れいどうみかん				みかん	843	35.0			
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	マーボーなす	大豆 豚肉	豚肉 大豆 みそ 豆腐	砂糖 でん粉 油	生姜 椎茸 人参 玉ねぎ なす 竹の子 長ねぎ					
20 月	オムレツ	卵	オムレツ			806	33.2			
	チーズ	乳	チーズ							
	ごはん			ごはん						
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
21 火	なめこのみそしる	大豆	豆腐 みそ わかめ		なめこ	639	24.7			
	しろごまつねあんかけ(2コ)	小麦 鶏肉 豚肉 ごま	白ごまつね	砂糖 でん粉						
	★キムタクごはんのぐ	豚肉 ごま りんご	豚肉	油 ごま	たくあん キムチ 長ねぎ					
	ごはん			ごはん						
22 水	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			639	20.6			
	レタスとトマトのスープ	豚肉	ベーコン	油 春雨	玉ねぎ トマト レタス					
	ルンピア	小麦 豚肉	ルンピア	油						
	きゅうりのピリからいため	豚肉		砂糖 ごま油	にんにく きゅうり しょうが					
23 木	【ちゅうかめん】	小麦		中華めん		705	29.6			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
	どうにゅうタンメンじる	大豆 豚肉 ごま	豚肉 豆乳 みそ	油 砂糖 ごま ラー油 でん粉	にんにく 生姜 人参 椎茸 竹の子 ほうれん草 長ねぎ					
	チーズはんぺんフライソース	小麦 乳 卵	チーズはんぺんフライ	油						
24 金	えびとコーンのソテー	えび 豚肉	ハム えび	油	人参 玉ねぎ キャバツ コーン	861	36.4			
	しよくぱん	乳 小麦 大豆		しよくぱん						
	チョコレートパテ	乳	チョコレートパテ							
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳							
25 火	コンソメスープ	鶏肉	鶏肉	じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草	820	33.1			
	ハンバーグ わふうソース	大豆 鶏肉 豚肉	ハンバーグ	ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ					
	ズッキーニのソテー	豚肉	ベーコン	油	人参 ズッキーニ しめじ コーン					
	ごはん			ごはん						
26 水	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			666	23.1			
	なつやさいカレー	小麦 豚肉	豚肉	油 ジャガイモ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす いんげん					
	あつやきたまご	卵	厚焼き玉子							
	★ミニフィッシュ		ミニフィッシュ							

給食回数 22回

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう！
- ※ の日は、先割れスプーンがつきます。
- ※ の日は、おわんが2こつきます。
- ※ のものは、学校配送品です。
- ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がございましたら学校給食センターまでお問い合わせください。

羽生市学校給食センター 048-565-3010

今月の特別献立は13日(火) 高知県郷土料理献立
27日(火) フィリピン献立

お知らせ

- ・学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地は、羽生市のホームページに掲載しております。
- ・アレルギー物質は、食品に含まれているものを記載しています。調味料のアレルギー物質は記載していませんのでご了承ください。

月間平均栄養価

639 26.0
805 31.6

