

令和3年 6月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	火	チーズサンド	カレー味焼きそば パイン入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 スライスチーズ	白桃 黄桃 りんご ラフランス キャベツ もやし 玉ねぎ バイン 人参 小松菜	895 31.2 451
2	水	おかめうどん	きなこ団子 辛子和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ きな粉	小松菜 もやし 長ねぎ 人参	836 34.0 387
3	木	みそそぼろごはん	こんにゃくソテー 山海汁		ごはん バター 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 うすら卵 焼豚 かまぼこ 赤みそ わかめ	糸こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 人参 小松菜 根生姜	813 39.4 338
4	金	発芽玄米入りごはん	新じゃがのそぼろ煮 カミカミつくだ煮 小松菜の香味和え		発芽玄米入りごはん じゃが芋 白ごま 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	玉ねぎ 小松菜 もやし こんにゃく 人参 グリーンピース 長ねぎ にんにく	801 34.2 402
7	月	ごはん	鱈の南蛮漬け おひたし 沢煮椀		ごはん なたね油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 鱈 赤みそ 白みそ	もやし 小松菜 長ねぎ ごぼう 人参	786 28.2 356
8	火	黒パン (バター)	ツナとベーコンのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト		黒パン スパゲティ バター なたね油 オリーブ油 砂糖	牛乳 ツナ ベーコン サワークリーム ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり コーン 生マッシュルーム 人参 にんにく	953 31.7 426
9	水	塩味ピラフ	魚の香草焼き ミラノ風野菜スープ		ごはん じゃが芋 マカロニ バター なたね油 パン粉 オリーブ油 砂糖	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト コーン 生マッシュルーム 人参	845 39.2 286
10	木	ポークハヤシライス	野菜サラダごま風味		麦ごはん 小麦粉 バター なたね油 ごま油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 きゅうり 生マッシュルーム にんにく	864 33.6 296
11	金	塩ちゃんこラーメン	ゆでじゃが芋 華風サラダ		ホットラーメン じゃが芋 春雨 ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	キャベツ もやし チンゲン菜 長ねぎ 人参 にんにく 根生姜	773 32.9 320
14	月	ビビンバ	春雨スープ		発芽玄米入りごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし ほうれん草 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	806 38.9 313
15	火	ガーリックトースト	ホワイトシチュー ズッキーニのサラダ		じゃが芋 バケット バター 小麦粉 オリーブ油 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ スズキーニ コーン 人参 にんにく	788 31.2 558
16	水	豚肉とごぼうの みそうどん	笹かまの茶通揚げ きゅうりのしょうゆ漬け		袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 白ごま	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	きゅうり ごぼう 長ねぎ 根生姜 せん茶	864 36.4 351
17	木	ごはん	ナスと豚肉のコチジャン炒め わかめスープ 塩味ナムル		ごはん なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 わかめ	なす もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 干しいたけ にんにく 根生姜	845 30.2 320
18	金	キーマカレー	海草サラダ マカロニスープ		発芽玄米入りごはん 春雨 マカロニ なたね油 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン サワークリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム トマト コーン ピーマン きゅうり にんにく 根生姜 パセリ	855 38.8 313
21	月	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ みそ汁		ごはん でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 イカ 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ 小松菜 人参 かんぴょう 干しいたけ	892 39.0 382
22	火	ツイストパン	鶏肉のチーズ焼き シャキシャキサラダ ミネストラスープ		ツイストパン じゃが芋 小麦粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり トマト コーン 水菜 人参 パセリ にんにく	779 39.6 426
23	水	みそバターラーメン	アメリカンドック 春雨のナムル		ホットラーメン ホットケーキミックス 春雨 バター 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 フランクフルト 豚肉 赤みそ	小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 たら にんにく 根生姜	894 37.9 367
24	木	ピリ辛肉みそごはん	ごま和え もずく汁		発芽玄米入りごはん 白ごま なたね油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 赤みそ もずく	玉ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ たけのこ 人参 みつば にんにく 根生姜	755 37.0 351
25	金	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参 切り干し大根 にんにく 根生姜	840 28.4 317
28	月	中華丼	ワンタンスープ		発芽玄米入りごはん ワンタンの皮 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 うすら卵 豚肉 イカ 鶏肉	キャベツ チンゲン菜 もやし たけのこ 小松菜 長ねぎ 人参 根生姜	801 39.4 360
29	火	ライスボール	ボルシチ ツナサラダ さくらんぼ		じゃが芋 ライスボール なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ サワークリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり パセリ にんにく さくらんぼ	715 33.2 313
30	水	ひじきごはん	鯖のカレー揚げ みそ汁		ごはん じゃが芋 なたね油 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ ひじき わかめ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 人参	890 36.9 348
給食回数		《22回》			平均栄養量			831 35.1 363

※都合により献立を変更することがあります。・