

# 6月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付	こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal)	
				たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳	しょうがやきどん	米 油 豚肉 砂糖 しょうが しょう油 味醂 にんじん 玉ねぎ 片栗粉	577 26.6
		さわにわん	削り節 だし昆布 豚肉 酒 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう たけのこ 塩 こしょう 味醂 淡口しょうゆ		
2	火	牛乳	レタスチャーハン	米 油 ごま油 にんにく ハム 豚肉 長ねぎ にんじん レタス 塩 こしょう しょう油 鶏卵	563 25.4
		いかのかりんあげ	いか しょうが 酒 しょう油 砂糖 片栗粉 油		
		ミニトマト	ミニトマト		
3	水	牛乳	ナポリタン	スパゲティ 油 オリーブ油 にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん ウインナー ベーコン マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ 塩 こしょう 砂糖 中濃ソース	569 21.4
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 油 塩 こしょう 砂糖		
		カフェオレゼリー	インスタントコーヒー 牛乳 生クリーム 粉寒天 砂糖 ゼラチン		
4	木	牛乳	カムカムライス	米 油 淡口しょうゆ 酒 にんじん ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 砂糖 みりん	619 25.8
		ししゃもフライ	ししゃも 酒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース		
		あおなとかんぴょうのあえもの	小松菜 もやし にんじん かんぴょう 砂糖 練りごま 酒 しょう油		
5	金	牛乳	ごはん	米 油	574 25.7
		ジャージャンどうぶ	生揚げ 油 しょうが にんにく 豚肉 酒 豆板醤 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 鶏ガラ 砂糖 塩 しょう油 片栗粉 ごま油		
		ナムル	切干し大根 もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく		
8	月	牛乳	カレーライス	米 油 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉	604 21.9
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 枝豆 酢 油 塩 砂糖 こしょう マスタード		
9	火	牛乳	しょうゆラーメン	中華麺 ごま油 鶏ガラ 豚骨 削り節 だし昆布 油 にんにく しょうが 豆板醤 豚肉 酒 もやし 長ねぎ にんじん 小松菜 コーン しょう油 塩 こしょう	633 23.5
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ ニラ 塩 こしょう 小麦粉 油		
10	水	牛乳	チリコンカンドック	コッペパン 油 小麦粉 にんにく 豚肉 ナツメグ オールスパイス チリパウダー 玉ねぎ 大豆 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ チーズ	572 27.3
		やさしいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ コーン 塩 こしょう 淡口しょうゆ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
11	木	牛乳	うめおかかごはん	米 油 しょう油 かつお節 カリカリ梅	568 22.7
		いわしのかばやき	いわし しょうが 酒 片栗粉 油 砂糖 味醂 しょう油		
		ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 みそ みりん ごま		
		メロン	メロン		
12	金	牛乳	メキシカンピラフ	米 トマトジュース 塩 油 にんにく 豚肉 ウインナー にんじん 玉ねぎ トマトケチャップ 赤ワイン こしょう ローリエ パプリカ チリパウダー ピーマン	575 20.9
		ビーンズチャウダー	鶏ガラ 油 ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも 金時豆 大豆 小麦粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ		
15	月	牛乳	にくうどん	うどん にんじんうどん 削り節 だし昆布 油 ごぼう 干しいたけ 豚肉 酒 にんじん えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 淡口しょうゆ みりん 小松菜	605 23.3
		みそポテト	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 みそ		
16	火	牛乳	やまがたしよくパン・ジャム	やまがたしよくパン ブルーベリージャム	589 25.6
		なつやさいのトマトに	豚肉 塩 こしょう 油 にんにく ウインナー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす スツキニ トマト缶 トマトジュース 赤ワイン オレガノ		
		コーンサラダ	コーン キャベツ きゅうり にんじん ごま油 油 しょう油 こしょう 砂糖 酢		
17	水	牛乳	ごもくごはん	米 油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 味醂 砂糖 淡口しょうゆ	585 24.8
		さばのぶんかぼし	さば文化干し		
		いんげんのごまあえ	いんげん キャベツ にんじん ごま しょう油 みりん みそ 砂糖		
18	木	牛乳	しゃくしなチャーハン	米 油 ごま油 鶏卵 鶏肉 にんじん しゃくし菜 こしょう しょう油 ごま ちりめんじゃこ	554 23.8
		はるさめスープ	鶏ガラ 鶏肉 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 春雨 小松菜 酒 塩 こしょう しょう油 ごま油		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト りんご缶 パイン缶 黄桃缶		
19	金	牛乳	かてめし	米 しょう油 油 鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ 糸昆布 高野豆腐 干しいたけ 砂糖 酒	555 19.7
		ゼリーフライ	じゃがいも 長ねぎ にんじん 油 おから 塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 油 ウスターソース		
		ツナいりおひたし	ツナ もやし 小松菜 えのきたけ しょう油 酒 砂糖 ごま油		
22	月	牛乳	ごはん	米 油	624 28.6
		さかなのサイコロあげ	かじき しょう油 酒 しょうが 片栗粉 油 砂糖 ごま		
		とんじる	煮干し 油 豚肉 酒 ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 長ねぎ 油揚げ 豆腐 こんにゃく みそ		
23	火	牛乳	にんじんライス&クリームチキン	米 油 にんじん 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ 鶏ガラ 白ワイン バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 小松菜	582 22.5
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく キャベツ にんじん 枝豆 コーン しょう油 酢 油 塩 こしょう マスタード 玉ねぎ		
24	水	牛乳	ごはん	米 油	565 21.3
		マーボーなす	油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 大豆 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす 鶏ガラ 酒 味醂 しょう油 甜面醤 砂糖 片栗粉 ニラ ごま油 塩		
25	木	牛乳	そくせきづけ	キャベツ にんじん きゅうり 塩 しょう油	557 24.1
		わかめごはん	米 油 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ ごま		
		うまに	油 鶏肉 酒 にんじん こんにゃく 高野豆腐 さつま揚げ じゃがいも 砂糖 味醂 しょう油		
26	金	牛乳	みずようかん	寒天 砂糖 こしあん 片栗粉	560 21.9
		チンジャオロースめん	中華麺 油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ 酒 砂糖 しょう油 みそ オイスターソース 塩 トマトケチャップ ピーマン 片栗粉 ごま油		
29	月	牛乳	かんてんポンチ	寒天 砂糖 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 白ワイン	553 26.9
		とりそぼろどん	米 油 しょうが にんじん 鶏肉 酒 砂糖 みりん しょう油 鶏卵 ごま いんげん		
		みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ キャベツ 長ねぎ		
30	火	牛乳	フレンチトースト	食パン バター 牛乳 鶏卵 砂糖 バニラエッセンス	578 21.3
		ぶたにくとキャベツのスープに	鶏ガラ 油 豚肉 ウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょうゆ じゃがいも		

※献立は都合により変更することがあります。  
※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

埼玉県産食材  
米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ



新座市産食材  
こまつな・たまねぎ  
にんじんうどん

学校給食  
食事摂取  
基準

月平均

650
26.8
580
23.8