

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)
3	月	牛乳	むぎごはん	米、麦、油		569	20.3
			マーボーはるさめ	鶏がらだし、油、しょうが、にんにく、長ネギ、豆板醤、豚肉、人参、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ、酒、砂糖、しょうゆ、みそ、テンメンジャン、みりん、緑豆春雨、片栗粉、ごま油			
			ちゅうかサラダ	わかめ、もやし、人参、大根、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、こしょう、辛子、ごま油、油、ごま			
4	火	牛乳	カムカムライス	米、しょうゆ、油、酒、人参、ひじき、油揚げ、干しいたけ、大豆、砂糖、みりん		570	22.9
			ししゃものカレーあげ	ししゃも、酒、しょうゆ、にんにく、カレー粉、片栗粉、米粉、油			
			ちくわサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、人参、ちくわ、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう、酢、油			
5	水	牛乳	チリコンカンドック	コッペパン(乳、小麦使用)、米粉、油、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、セロリ、大豆、ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、チーズ		552	24.9
			ウィンナーとやさいのスープ	鶏がらだし、ウィンナー、玉ねぎ、人参、コーン、白菜、ローリエ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、小松菜			
			サワーゼリー	サワーゼリー(乳、大豆使用)			
6	木	牛乳	まぐろのあまからあえどん	米、麦、油、まぐろ、酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、大豆、ちくわ、小松菜、砂糖、みりん		591	27.5
			かぶときゅうりのあえもの	かぶ、人参、きゅうり、塩、砂糖、ごま油、しょうゆ、唐辛子			
7	金	牛乳	えだまめとじゃこのごはん	昆布だし、米、酒、油、塩、えだまめ、ちりめんじゃこ		549	24.2
			てばもとどだいこんのもの	かつおだし、鶏肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、大根、人参、こんにゃく、みりん			
			さくらんぼ	さくらんぼ			
10	月	牛乳	うめおかかごはん	米、麦、油、しょうゆ、かつおぶし、梅干し		562	25.5
			いかのかりんあげ	いか、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油			
			からしあえ	小松菜、人参、もやし、鶏肉、酒、しょうゆ、ごま油、辛子			
			あおうめゼリー	あおうめゼリー			
11	火	牛乳	タコライス	鶏がらだし、米、もち玄米、油、にんにく、玉ねぎ、豚肉、大豆、トマト、塩、しょうゆ、こしょう、チリパウダー、カレー粉、ソース、ケチャップ、トマトピューレ、米粉、ピーマン、チーズ、キャベツ		575	22.8
			パリパリサラダ	ワンタンの皮、油、ひじき、きゅうり、人参、大根、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、ごま油			
12	水	牛乳	レタスチャーハン	米、油、ごま油、にんにく、ハム、長ネギ、人参、レタス、塩、こしょう、しょうゆ、鶏卵		604	25.0
			ユウリンチー	鶏肉、酒、しょうゆ、油、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ラー油、長ネギ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、きゅうり			
			ブロッコリー	ブロッコリー、塩、こしょう			
13	木	牛乳	にくじるうどん	かつおだし、うどん、油、しょうが、長ネギ、豚肉、えのき、人参、油揚げ、しょうゆ、塩、酒、みりん、唐辛子、小松菜		620	25.7
			あおりのポテトビーンズ	じゃがいも、大豆、片栗粉、米粉、油、青のり、塩			
14	金	牛乳	シーフードピラフ	鶏がらだし、米、油、塩、ベーコン、鶏肉、玉ねぎ、セロリ、人参、いか、えび、ワイン、こしょう、しょうゆ、バター、パセリ		561	27.1
			ニョッキイリスープ	鶏がらだし、オリーブオイル、にんにく、ウィンナー、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ローリエ、塩、しょうゆ、こしょう、小松菜、じゃがいも、片栗粉、米粉			
			ヨーグルト	ヨーグルト(乳使用)			
17	月	牛乳	メキシカンピラフ	米、油、塩、トマトジュース、にんにく、セロリ、豚肉、ウィンナー、人参、玉ねぎ、ケチャップ、ワイン、こしょう、ローリエ、パプリカパウダー、チリパウダー、ピーマン		574	28.0
			チキンフレイクやき	鶏肉、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米パン粉、コーンフレイク、チーズ			
			グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、えだまめ、酢、油、塩、砂糖、こしょう、粒マスタード、レモン汁			
18	火	牛乳	ひやしちゅうか	かつおだし、中華麺、砂糖、しょうゆ、酢、みそ、ごま油、ラー油、豆板醤、長ネギ、しょうが、にんにく、ごま、ハム、酒、人参、きゅうり、もやし		625	22.8
			どうもろこし	どうもろこし			
			ももゼリー	ももゼリー(桃使用)			
19	水	のむヨーグルト	むぎごはん	米、麦、油、		583	21.5
			さばのこうみやき	さば、酒、油、にんにく、しょうが、しょうゆ、砂糖、みそ、豆板醤、みりん、片栗粉			
			ツナピーマン	ごま油、ツナ、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、みりん、ごま			
			みそしる	煮干しだし、かぶ、人参、玉ねぎ、油揚げ、みそ、酒、小松菜			
20	木	牛乳	ぶたキムチどん	米、もち玄米、油、ごま油、豚肉、しょうが、白菜キムチ、玉ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、にら		589	22.0
			こまつなのナムル	小松菜、人参、もやし、切り干し大根、しょうゆ、砂糖、ごま油、ラー油、にんにく			
21	金	牛乳	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン(乳、小麦使用)		576	25.1
			ポテトのミートグラタン	油、にんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、トマト、ケチャップ、ソース、砂糖、米粉、じゃがいも、チーズ			
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁、油、酢、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ			
24	月	牛乳	カレーライス	鶏がらだし、米、もち玄米、油、カレー粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、ワイン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、はちみつ、しょうゆ、塩、こしょう、ローリエ		588	21.5
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、ごま油、キャベツ、人参、きゅうり、大根、油、しょうゆ、こしょう、酢、砂糖			
25	火	牛乳	おかかいらきたきこみごはん	米、油、人参、油揚げ、かつおぶし、酒、みりん、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ごま		603	22.2
			なすのはさみあげ	なす、豚肉、玉ねぎ、塩、こしょう、米粉、鶏卵、米パン粉、油、ソース			
			ミニトマト	ミニトマト			
26	水	牛乳	ツナおろしスパゲティ	スパゲティ、油、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、大根、ツナ、砂糖、塩、酢、こしょう、酒、しょうゆ、のり		576	23.2
			カリカリサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、辛子、じゃがいも、チリパウダー			
27	木	牛乳	げんまいいりごはん	米、もち玄米、油		600	28.0
			カレーじゃこふりかけ	油、にんにく、玉ねぎ、ちりめんじゃこ、カレー粉、塩			
			にくどうふ	油、豆腐、酒、豚肉、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、長ネギ、みりん、しょうゆ、砂糖、片栗粉			
			れいとうみかん	冷凍みかん			
28	金	全校オリエンテーリング					

※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。

※献立は都合により変更することがあります。



新座市産食材
きゅうり・人参・かぶ
たまねぎ・どうもろこし

埼玉県産食材
米・パン・中華麺
うどん・牛乳・みそ



学校給食
食事摂取
基準

月平均

650

26.8

582

24.2