



2024年6月 学校給食予定献立表



坂戸市立三芳野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
3(月)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまみそがけ 野菜の辛煮 おひたし	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ ちくわ 豚肉	米 砂糖 ごま 砂糖 ごんにやく 米油		清酒 本みりん 清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し しょうゆ	587	31.8	
4(火)	牛乳 五目豆ごはん ししやもフライ かみかみ和え	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 ひじき ししやも 昆布	砂糖 米 ごんにやく 米油 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米油	にんにん いんげん 赤ピーマン ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	清酒 しょうゆ 粗塩 粗塩 こしょう しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう	640	26.1	
5(水)	牛乳 カレー南蛮 ワインナーのフリッター ピリッとぎやべつ	牛乳 豚肉 ﾌﾗﾝｸﾞﾙﾄ 卵 牛乳	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油 小麦粉 砂糖 パター 米油 油	にんにん たまねぎ ねぎ 干しいたけ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟ 削り節 煮干し ｶﾞﾗﾏﾗ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ しょうゆ 粗塩	680	24.1	
6(木)	牛乳 ごはん 筑前煮 ｷｷﾞｷﾞ と白滝の炒め物	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも ごんにやく きひ砂糖 米油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	にんにん ごぼう たけのこ にんにん ｷｷﾞｷﾞ にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し 清酒 しょうゆ	628	25.2	
7(金)	牛乳 ツイストパン あじのマリネ 野菜のスープ煮	牛乳 あじ ﾊｰｺﾝ	小麦粉 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米油	にんにん ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ にんにん ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾙﾄﾞ	620	24.2	
10(月)	牛乳 ごはん じゃが豚キムチ ピーマンと野菜の炒め物	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 ごんにやく 米油 ピーマン ごま油 米油	にんにん たまねぎ ほうきさい ｷｷﾞｷﾞ ごまつな にんにん ｷｷﾞｷﾞ しょうが にんにく ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ しょうゆ 粗塩	592	20.2	
11(火)	牛乳 フラワーロール コーンチュー えびと野菜のソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム 牛乳 えび ｷｰｺﾝ	ﾌﾗｯｰﾙｰﾙ 小麦粉 じゃがいも パター 米油 米油	にんにん たまねぎ とうもろこし 缶 ﾌﾗｯｰｶｽ ｷｷﾞｷﾞ しめじ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾙﾄﾞ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	621	26.0	
12(水)	牛乳 どりごぼう丼 切り干し天根とやさいの いなかじる ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	砂糖 米 ごんにやく 砂糖 米油	ごぼう しょうが たまねぎ ごまつな にんにん ｷｷﾞｷﾞ 切り干し天根 ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節	659	27.5	
13(木)	牛乳 みそカツサンド おしむぎのスープ	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉	小麦粉 パン粉 砂糖 こどもパン 米油 押麦 米油	ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ にんにん たまねぎ もやし	本みりん ｶｽﾀｰｰｽ しょうゆ 粗塩 粗塩 こしょう 削り節 ﾄﾏﾄｷｯｯｯ	597	26.9	
14(金)	牛乳 ポテトピラフ ちくわの香り揚げ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	じゃがいも 米 米油 小麦粉 ごま 米油 砂糖 米油	にんにん たまねぎ とうもろこし 缶 ﾊﾞｰﾄﾞ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ	清酒 粗塩 こしょう 粗塩 しょうゆ 粗塩 米酢	654	23.3	
17(月)	牛乳 ごはん 鶏肉の梅肉ソースかけ とうがのみそ汁 きゅうりの生姜風味	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 ごま油	梅肉 にんにん とうが ねぎ きゅうり しょうが もやし	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 粗塩 こしょう 削り節 しょうゆ 粗塩 米酢	609	28.6	
18(火)	牛乳 クロワッサン ベーコンとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ﾊｰｺﾝ	ｸﾛﾜｯｯﾝ 小麦粉 砂糖 ｽﾊﾟﾞﾞﾞ 米油 砂糖 米油	ﾄﾏﾄ ｷｰｺﾝ しょうが たまねぎ とうもろこし 缶 にんにく にんにん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｷｯｯｯ ﾊﾞｰﾝ 粗塩 米酢 こしょう	618	19.0	
19(水)	牛乳 しゃくし菜ごはん しいらの野菜あんかけ フルーツミックス	牛乳 油揚げ 豚肉 しいら	米 ごんにやく ごま油 ごま 米油 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんにん しゃくし菜漬 げぼう ごまつな にんにん もやし みかん缶 白桃缶 りんご缶 黄桃缶	しょうゆ 粗塩 こしょう 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	622	26.3	
20(木)	牛乳 スラッピージョー 米粉のクリームスープ 小玉ずいか	牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 砂糖 こどもパン 米油 じゃがいも 米粉 パター 米油	にんにん たまねぎ にんにん ﾊﾞｰﾄﾞ たまねぎ 小玉ずいか	赤ワイン ｶｽﾀｰｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｷｯｯｯ 白ワイン 粗塩 こしょう ｺｰﾙﾄﾞ	634	27.3	
21(金)	牛乳 カレーライス 鶏肉と野菜の香味炒め	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 じゃがいも 米 米油 ごま油	にんにん ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ にんにく ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ にんにん ｷｷﾞｷﾞ しょうが もやし	ｶｽﾀｰｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟ 粗塩 こしょう ｶﾞﾗﾏﾗ ﾄﾏﾄｷｯｯｯ 清酒 しょうゆ 粗塩	668	22.1	
24(月)	牛乳 ごはん さばの韓国煮 かんぴょう入り卵スープ ナムル	牛乳 さば 赤みそ 卵 かまぼこ 豚肉	米 きひ砂糖 ごま でん粉 砂糖 ごま油	にんにく にんにん かんぴょう たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	清酒 本みりん しょうゆ ﾄﾏﾄ ｷｰｺﾝ ｺｰｼﾞﾝ しょうゆ 粗塩 削り節 しょうゆ 一味唐辛子	623	26.9	
25(火)	牛乳 トマトピラフ 鶏肉のハーブ揚げ コールスロー	牛乳 ﾊｰｺﾝ 鶏肉	米 米油 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 米油	ﾄﾏﾄ にんにん ﾊﾞｰﾄﾞ とうもろこし 缶 にんにく にんにん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	粗塩 こしょう 清酒 しょうゆ 粗塩 ﾊﾞｼﾞﾙ ﾊﾞｰﾝ 粗塩 米酢 こしょう	623	23.8	
26(水)	牛乳 バターロール ミートマカロニ オレンジサラダ	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 豚肉	ﾊﾞﾀｰｰﾙ 小麦粉 ｶｰｺ 米油 砂糖 ｸﾘｰﾌﾞ 油	にんにん ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ にんにん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ みかん缶	ｶｽﾀｰｰｽ 粗塩 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ ﾄﾏﾄｷｯｯｯ 粗塩 米酢 こしょう	628	24.0	
27(木)	牛乳 ごはん ツナカレーコロッケ ずまし汁 ｷｷﾞｷﾞ のソテー	牛乳 まぐろの油漬 かまぼこ 米油	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油 豆麩 米油	たまねぎ ごまつな にんにん ねぎ 干しいたけ ｷｷﾞｷﾞ	中濃ソース 粗塩 ｶｰﾌﾟ こしょう 清酒 しょうゆ 粗塩 削り節 粗塩 こしょう	677	20.5	
28(金)	牛乳 黒パン 豚肉のバインソース煮 米粉めんと野菜のスープ	牛乳 黒パン 豚肉 鶏肉	黒パン 砂糖 でん粉 米粉めん	たまねぎ ｷｷﾞｷﾞ 缶 ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ にんにん もやし	赤ワイン しょうゆ ﾄﾏﾄｷｯｯｯ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	629	32.4	
<b>給食回数 20回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>630</b>	<b>25.3</b>
※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>