



# 2023年6月 学校給食予定献立表



坂戸市立 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)
1(木)	ごはん	牛乳	茶				
	鶏肉の梅肉ソースかけ	鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油	梅肉	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩	573	25.9
	とうがんとみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん とうが ねぎ	粗塩		
	おひたし			にんじん ねぎ しょうゆ	しょうゆ		
牛乳	牛乳						
2(金)	五目豆ごはん	大豆 油揚げ 豚肉 ひじき	砂糖 菜油 こんにゃく 菜油	にんじん いんげん	清酒 しょうゆ 粗塩	611	24.4
	しじやもの南蛮漬け	しじやも	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油	ねぎ	清酒 しょうゆ 菜酢 一味唐辛子		
	かみかみ和え	昆布	砂糖 菜油	煮干し 干し椎茸 切り干し大根	しょうゆ 粗塩 菜酢 こしょう		
5(月)	みぞカツサンド	豚肉 ハチみそ	小麦粉 小麦粉 砂糖 こどもパン 菜油	ねぎ	本みりん かつおぶし しょうゆ 粗塩	621	25.4
	おしむぎのスープ	べーコン	じゃがいも 神麦 菜油	にんじん もやし	粗塩 こしょう 削り節 かつおぶし		
6(火)	ごはん	牛乳	茶			582	21.1
	じゃが豚キムチ	豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく 菜油	にんじん たまねぎ ほうき菜 ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	彩り野菜 だんご ねぎ しょうゆ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	牛乳	牛乳					
7(水)	カレー南蛮	豚肉	小麦粉 でん粉 砂糖 しょうゆ しょうゆ 菜油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 しょうゆ 削り節	710	25.4
	ワインナーのフリッター	フリッター 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 小麦粉 菜油		煮干し しょうゆ		
	ピリッときゃべつ		しょうゆ	ねぎ しょうゆ	しょうゆ 粗塩		
8(木)	ごはん	牛乳	茶			653	28.7
	韓国風焼き肉	豚肉	砂糖 小麦粉 菜油	にんにく	清酒 本みりん しょうゆ		
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	でん粉 菜油	にんじん しょうゆ とうもろこし 缶 だんご	粗塩 こしょう 鶏がら		
9(金)	ごはん	牛乳	茶			638	20.6
	ちくわの春り揚げ	ちくわ	小麦粉 小麦粉 菜油	にんじん しょうゆ	粗塩 こしょう		
	フレンチサラダ		砂糖 菜油	にんじん ねぎ しょうゆ	粗塩 菜酢 こしょう		
12(月)	ごはん	牛乳	茶			595	22.8
	肉じゃが	空揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	キャベツと鶏肉の炒め物	鶏肉	菜油	ごま油 だんご ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
13(火)	ごはん	牛乳	茶			644	29.0
	鶏肉のマリネ	鶏肉	小麦粉 小麦粉 砂糖 菜油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 菜酢 こしょう		
	ABCスープ	豚肉	じゃがいも ほうろく 菜油	ごま油 だんご ねぎ しょうゆ	白だし 粗塩 こしょう 鶏がら		
14(水)	ごはん	牛乳	茶			606	25.7
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうゆ	清酒 本みりん しょうゆ		
	ずまし汁	かまぼこ	豆乳	ごま油 だんご ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	漬物			にんじん きゅうり	粗塩		
15(木)	ごはん	牛乳	茶			629	22.1
	和風スパゲッティ	やりにか べーコン きざみり	小麦粉 小麦粉 菜油	ごま油 だんご ねぎ しょうゆ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	オレンジサラダ		砂糖 しょうゆ	にんじん ねぎ しょうゆ	粗塩 菜酢 こしょう		
16(金)	ごはん	牛乳	茶			694	24.0
	カレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 小麦粉 菜油	にんじん ほうろく たまねぎ だんご	かつおぶし しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
	小松菜と白滝の炒め物	豚肉	しらたき 砂糖 小麦粉 小麦粉	ごま油 だんご ねぎ	清酒 しょうゆ		
19(月)	ごはん	牛乳	茶			699	31.1
	さわらの甘辛揚げ	さわら	小麦粉 小麦粉 砂糖 菜油	しょうゆ	清酒 本みりん しょうゆ		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉 ひじき	砂糖 こんにゃく 菜油	にんじん たまねぎ	本みりん しょうゆ		
	キャベツの一味漬け	昆布		にんじん ねぎ	粗塩 一味唐辛子		
20(火)	ごはん	牛乳	茶			702	35.3
	豚肉のバインソース煮	豚肉	砂糖	たまねぎ しょうゆ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	野菜スープ	鶏肉	じゃがいも 菜油	彩り野菜 だんご ねぎ	粗塩 こしょう 削り節		
21(水)	ごはん	牛乳	茶			597	20.3
	じゃくし菜びら	べーコン ちりめんじゃこ	小麦粉 小麦粉 菜油	にんじん じゃくし菜 しょうゆ たまねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	高野豆腐のねぎソースかけ	凍り豆腐	小麦粉 小麦粉 きり砂糖 菜油	しょうゆ ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 菜酢		
22(木)	ごはん	牛乳	茶			655	26.5
	芋のドリア	油揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 小麦粉 菜油	たまねぎ	かつおぶし 粗塩 しょうゆ 削り節		
	米粉のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 菜油	にんじん 小麦粉 たまねぎ	白だし 粗塩 こしょう 鶏がら		
23(金)	ごはん	牛乳	茶			597	26.9
	どりがぼう汁	鶏肉	砂糖 菜油 こんにゃく	ごぼう しょうゆ たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	五目スープ	豆腐 かまぼこ 豚肉	でん粉	彩り野菜 だんご しょうゆ たけのこ ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
26(月)	ごはん	牛乳	茶			594	24.9
	きつね寿司	油揚げ	砂糖 菜油	にんじん いんげん 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 菜酢		
	しいらの竜田揚げ	しいら	小麦粉 小麦粉 菜油	しょうゆ	清酒 しょうゆ 粗塩		
27(火)	ごはん	牛乳	茶			673	24.7
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	豚肉	じゃがいも 小麦粉 砂糖 菜油	しょうゆ	清酒 しょうゆ		
	野菜の辛煮	ちくわ 鶏肉	砂糖 こんにゃく 菜油	にんじん ごぼう たけのこ	清酒 本みりん しょうゆ		
28(水)	ごはん	牛乳	茶			611	18.9
	クロワッサン		小麦粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 菜油	たまねぎ	粗塩 こしょう 削り節		
	おかひじきのサラダ		砂糖 菜油	にんじん しょうゆ たまねぎ とうもろこし 缶	しょうゆ 粗塩 りんご酢 こしょう		
29(木)	ごはん	牛乳	茶			634	24.4
	あじフライ	あじ	小麦粉 小麦粉 菜油		粗塩 こしょう		
	もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ もずく	砂糖 菜油	にんじん だいこん ねぎ	削り節		
30(金)	ごはん	牛乳	茶			681	28.8
	ファイバードライカレー	大豆 鶏肉 豚肉 チーズ	小麦粉 小麦粉 菜油	にんじん ごぼう しょうゆ たまねぎ だんご	粗塩 こしょう		
	じゃがいものスープ	べーコン	じゃがいも 小麦粉	ごま油 だんご とうもろこし 缶	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
給食回数 22回					今月の栄養量	636	25.3
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5