



2024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)
3(月)	牛乳	牛乳				587	31.8
	ごはん		米				
	蒸し鶏のごみそかけ	鶏肉 白みそ 赤みそ	砂糖 ごま		清酒 本みりん		
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん ごぼう たけのこ	清酒 本みりん しょうゆ 味噌 辛子 煮干し しょうゆ		
4(火)	おひたし			ごまつな もやし		640	26.1
	牛乳	牛乳					
	五目豆ごはん	大豆 油揚げ 豚肉 ひしき	砂糖 米 こんにゃく 米油	にんじん いんげん	清酒 しょうゆ 粗塩		
	じしゃもフライ	じしゃも	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 だししょう		
5(水)	かみかみ和え	昆布	砂糖 米油	赤ピーマン ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 切り干し大根	しょうゆ 粗塩 米酢 だししょう	680	24.1
	牛乳	牛乳					
	カレー南蛮	豚肉	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 ｶｰﾎﾟﾎﾟｰ粉 削り節 煮干し しょうゆ ﾍﾞｰｺﾝｸﾞﾗﾎﾞｰﾙ		
	ワインナーのフリッター	ﾌｨﾝｸﾞｰﾙ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 ｾﾐｰ 米油				
6(木)	ピリッときゃべつ		ﾅｰ油	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	しょうゆ 粗塩	628	25.2
	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	筑前煮	さつま揚げ 鶏肉	じゃがいも こんにゃく きび砂糖 米油	にんじん ごぼう たけのこ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
7(金)	キャベツと白滝の炒め物	豚肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ	620	24.2
	牛乳	牛乳					
	ツイストパン		ｸﾞﾗﾝﾄﾞｰ				
	あじのマリネ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 だししょう		
10(月)	野菜のスープ煮	ﾍﾞｰｺﾝ	じゃがいも 米油	にんじん ｾﾐｰ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ	粗塩 だししょう 鶏がら ｵｰﾙﾄﾞ	592	20.2
	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	じゃが豚ｷﾑﾁ	鶏肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん たまねぎ ほうさい ｷﾑﾁ	清酒 本みりん しょうゆ		
11(火)	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ﾋﾞｰﾌﾝ ごま油 米油	ごまつな にんじん ｷｬﾍﾞﾂ しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 粗塩	621	26.0
	牛乳	牛乳					
	フラワーロール		ﾌﾗﾜｰｰﾙ				
	コーンシチュー	鶏肉 生ｸﾛｰﾐ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ｾﾐｰ 米油	にんじん たまねぎ どうもろこし 缶	白ｸﾛｰ 粗塩 だししょう 鶏がら ｵｰﾙﾄﾞ		
12(水)	えびと野菜のソテー	えび ｾｰﾝ	米油	ﾌｧﾝｸﾞﾗｽ ｷｬﾍﾞﾂ しめじ	清酒 しょうゆ 粗塩 だししょう	659	27.5
	メロシ			ｸﾞﾙ			
	牛乳	牛乳					
	どりごぼう丼	鶏肉	砂糖 米 こんにゃく	ごぼう しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩		
13(木)	切り干し大根とやさいの いなかじる	豆腐 白みそ 赤みそ		ごまつな にんじん ｷｬﾍﾞﾂ 切り干し大根 ねぎ 干しいたけ	削り節	597	26.9
	ヨーグルト	ﾕｰｸﾞﾙﾄ					
	牛乳	牛乳					
	みそカツサンド	豚肉 ｾﾐｰ	小麦粉 パン粉 砂糖 ごともﾊﾝ 米油	ｷｬﾍﾞﾂ	本みりん ｸｵｰｰｰｰ しょうゆ 粗塩 だししょう		
14(金)	おしむぎのスープ	鶏肉	押麦 米油	ﾌｧﾝｸﾞﾗｲ にんじん たまねぎ もやし	粗塩 だししょう 削り節 ｴﾓｰﾁﾔｯﾌﾟ	654	23.3
	牛乳	牛乳					
	ポテトピラフ	鶏肉	じゃがいも 米 ｾﾐｰ 米油	にんじん たまねぎ どうもろこし 缶	清酒 粗塩 だししょう		
	ちくわの香り揚げ	ちくわ	小麦粉 ごま 米油	ｾﾐｰ	粗塩		
17(月)	グリーンサラダ		砂糖 米油	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	しょうゆ 粗塩 米酢	609	28.6
	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	鶏肉の梅肉ソースかけ	鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	梅肉	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 だししょう		
18(火)	どうがんのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん どうがん ねぎ	削り節	618	19.0
	きゅうりの生姜風味		ごま油	きゅうり しょうが もやし	しょうゆ 粗塩 米酢		
	牛乳	牛乳					
	クロワッサン		ｸﾛﾜｯｻﾝ				
19(水)	ペーコンとトマトのスパゲツティ	ﾍﾞｰｺﾝ	小麦粉 砂糖 ｽﾊﾟゲﾃﾞｰ ｾﾐｰ 米油	ﾄﾏﾄ ｴｰﾓｰ しょうが たまねぎ どうもろこし 缶 にんにく	粗塩 だししょう ｴﾓｰﾁﾔｯﾌﾟ ｾﾐｰ	622	26.3
	フレッシュサラダ		砂糖 米油	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	粗塩 米酢 だししょう		
	牛乳	牛乳					
	しゃくし菜ごはん	油揚げ 豚肉	米 こんにゃく ごま油 ごま 米油	にんじん しゃくし菜漬け ごぼう	しょうゆ 粗塩 だししょう		
20(木)	しいらの野菜あんかけ	しいら	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 だししょう	634	27.3
	フルーツミックス			みかん缶 白桃缶 りんご缶 黄桃缶			
	牛乳	牛乳					
	スラッピージョー	豚肉	小麦粉 砂糖 ごともﾊﾝ 米油	にんじん たまねぎ	赤ｸﾛｰ ｸｵｰｰｰｰ 粗塩 だししょう ﾄﾏﾄﾁﾔｯﾌﾟ		
21(金)	米粉のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 ｾﾐｰ 米油	にんじん ｾﾐｰ たまねぎ	白ｸﾛｰ 粗塩 だししょう ｵｰﾙﾄﾞ	668	22.1
	小豆すいか			小豆すいか			
	牛乳	牛乳					
	カレーライス	豚肉 ｾﾐｰ	麦 小麦粉 じゃがいも 米 ｾﾐｰ 米油	にんじん ｴｰﾙ たまねぎ にんにく	ｸｵｰｰｰｰ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾎﾟｰ粉 だししょう ｴﾓｰﾁﾔｯﾌﾟ		
24(月)	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	ﾌｧﾝｸﾞﾗｲ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ しょうが もやし	清酒 しょうゆ 粗塩	623	26.9
	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	さばの韓国煮	さば 赤みそ	きび砂糖 ごま	にんにく	清酒 本みりん しょうゆ ﾄﾏﾄﾁﾔｯﾌﾟ ｵｰｼｮﾝ		
25(火)	かんぴょう入り鍋スープ	鶏 かんぽう 豚肉	でん粉	にんじん かんぴょう たまねぎ ねぎ	しょうゆ 粗塩 削り節	623	23.8
	ナムル		砂糖 ごま油	きゅうり もやし	しょうゆ 味噌 辛子		
	牛乳	牛乳					
	トマトピラフ	ﾍﾞｰｺﾝ	米 ｾﾐｰ 米油	ﾄﾏﾄ にんじん ｾﾐｰ どうもろこし 缶	粗塩 だししょう		
26(水)	鶏肉のハーブ揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 ｾﾐｰ ｾﾐｰ	628	24.0
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	粗塩 米酢 だししょう		
	牛乳	牛乳					
	バターロール		ﾊﾞﾀｰｰﾙ				
27(木)	ミートマカロニ	鶏肉 豚肉	小麦粉 ｾﾐｰ ｾﾐｰ 米油	にんじん ｴｰﾙ たまねぎ	ｸｵｰｰｰｰ 粗塩 だししょう ｾﾐｰ おけﾓｰ	677	20.5
	オレンジサラダ		砂糖 ｵｰｰ 油	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり みかん缶	粗塩 米酢 だししょう		
	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
28(金)	ツナカレーコロッケ	まぐろの油漬け	小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	たまねぎ	中濃ｸｰｰ 粗塩 ｶｰﾎﾟｰ粉 だししょう	629	32.4
	ずまし汁	かまぼこ	豆豉	ごまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	キャベツのソテー		米油	ｷｬﾍﾞﾂ	粗塩 だししょう		
	牛乳	牛乳					
給食回数 20回	黒パン		黒パン			630	25.3
	豚肉のバインソース煮	豚肉	砂糖	たまねぎ ｾﾐｰ ｴｰﾙ	赤ｸﾛｰ しょうゆ ｴﾓｰﾁﾔｯﾌﾟ		
※材料は都合により変わる場合があります。	米粉めん	鶏肉	でん粉 米粉めん	ﾌｧﾝｸﾞﾗｲ にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 だししょう 削り節	650	21.1～ 32.5
	野菜のスープ						