平成３０年６月分

学 校 給 食 献 立 表 （小学校）

深谷市立花園学校給食センター

日	曜日	献立名			食品の種類 血や肉をつくるもの 赤群	食品の種類 力や体温となるもの 黄群	食品の種類 体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物
1	金	ごはん	牛乳	わかめスープ,ホイコウロウ 春巻き	牛乳,ぶた肉,みそ,春巻き わかめ,うずらの卵,なると	ごはん,植物油,砂糖	キャベツ,青ピーマン,にんじん,たけのこ にんにく,たまねぎ,こまつな	641	22.7	こめ たまねぎ にんじん
4	月	ごはん	牛乳	みそ汁,カミカミたこメンチ（ソース） 五目きんぴら	牛乳,とうふ,わかめ,みそ ぶた肉,さつまあげ,たこ	ごはん,植物油,こんにゃく 砂糖,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう, 切り干しだいこん,さやいんげん	619	23.2	こめ たまねぎ にんじん
5	火	はちみつパン	牛乳	トマトクリーム・ジェノバ風パスタ,焼きウィンナー グリーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ベーコン,とり肉,チーズ 生クリーム,ウィンナー	はちみつパン,スパゲッティ 植物油,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン 青ピーマン,マッシュルーム,バジルソース トマト,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	645	24.3	きゅうり たまねぎ にんじん
6	水	ごはん	牛乳	なまあげのチャオサイ,えびしゅうまい(1･2･2) スティック野菜（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ぶた肉,みそ,生揚げ えびしゅうまい	ごはん,植物油,砂糖,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ こまつな,だいこん,きゅうり	637	24.7	こめ きゅうり たまねぎ にんじん
7	木	中華めん	牛乳	タンメン,オレンジパンケーキ 温野菜（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ぶた肉,なると,うずらの卵 卵	中華めん,植物油,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,きくらげ,たけのこ,もやし キャベツ,しょうが,にら,チンゲンサイ ブロッコリー,きゅうり,コーン	659	25.2	きゅうり たまねぎ にんじん
8	金	ごはん	牛乳	かき玉汁,切り干し大根の炒り煮 塩こうじからあげ	牛乳,とり肉,なると,卵,あさり 焼きちくわ,油揚げ	ごはん,植物脂,でん粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく こまつな,切り干しだいこん,さやいんげん	619	27.2	こめ たまねぎ にんじん
11	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮,厚焼き玉子 おひたし（しょうゆ）	牛乳,とり肉,厚焼き玉子 かつお節	ごはん,植物油,こんにゃく じゃがいも,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん ほうれんそう,キャベツ	601	22.1	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん
12	火	フラワーロールパン	牛乳	クラムチャウダー,いかナゲット② ほうれん草とコーンのソテー	牛乳,ベーコン,あさり いかナゲット,ハム,調理用牛乳	フラワーロールパン,,植物油 じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん,コーン ほうれんそう	617	23.1	じゃがいも たまねぎ にんじん
13	水	ごはん	牛乳	野菜わん,白身魚のなんばん漬け 海そうサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ホキ,海そう,生揚げ,みそ	ごはん,植物脂,でん粉,砂糖 ごま,じゃがいも,こんにゃく ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	604	23.0	こめ じゃがいも きゅうり にんじん
14	木	地粉うどん	牛乳	いなかうどん,白玉団子のきなこあえ(3･4･5) ブロッコリーのピリッと漬け	牛乳,ぶた肉,油揚げ,みそ きなこ	地粉うどん,植物油,砂糖 白玉団子	なす,にんじん,たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう ブロッコリー	648	24.1	たまねぎ にんじん
15	金	ごはん	牛乳	カレー,三色サラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） だいずのしゃりしゃり揚げ	牛乳,ぶた肉,調理用牛乳 チーズ,だいず	ごはん,じゃがいも,植物油 でん粉,砂糖,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,トマト キャベツ,コーン,ブロッコリー	728	23.1	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん
18	月	ごはん	牛乳	豚汁,ししゃもフライ（ソース） たくあんサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）,えごまふりかけ	牛乳,ぶた肉,ししゃもフライ とうふ,みそ	ごはん,じゃがいも,こんにゃく 植物油,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,たくあん コーン,キャベツ	612	21.0	こめ じゃがいも にんじん
19	火	黒パン	牛乳	豆乳キャロットスープ,チキンこうみ焼き 青菜のソテー	牛乳,とり肉,チーズ,豆乳 ベーコン	黒パン,じゃがいも,植物油 パン粉	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん キャロットベース,キャベツ,コーン ほうれんそう,こまつな	637	28.6	じゃがいも たまねぎ にんじん
20	水	ごはん	牛乳	肉豆腐,さばのしょうが焼き 温野菜（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ぶた肉,鯖（さば）	ごはん,植物油でん粉,砂糖 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ ブロッコリー,きゅうり,コーン	656	29.3	きゅうり たまねぎ にんじん
21	木	中華めん	牛乳	タンタンメン,枝豆 あげぎょうざ(1･2･2)	牛乳,ぶた肉,みそ,ぎょうざ	中華めん,植物油,ねりごま	にんじん,しょうが,ほししいたけ,たけのこ きくらげ,チンゲンサイ,にら,ねぎ,えだまめ	634	25.5	にんじん
22	金	ごはん	牛乳	なめこ汁,ソースカツ パリパリサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,とり肉,とうふ,みそ 油揚げ	ごはん,小麦粉,パン粉,砂糖 植物油,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	なめこ,ねぎ,こまつな,だいこん,きゅうり にんじん	648	28.0	こめ にんじん きゅうり
25	月	わかめごはん	牛乳	みそ汁,ぶた肉の香味揚げ 花野菜のサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ぶた肉,レバー,とうふ みそ	わかめごはん,でん粉,植物油 砂糖,じゃがいも,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが,ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,にんじん,ねぎ,こまつな	651	26.2	こめ にんじん じゃがいも
26	火	黒糖きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ,冷凍パイン キャベツときゅうりのサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,きなこ,ぶた肉	コッペパン,植物油,砂糖 ワンタン,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,ねぎ こまつな,キャベツ,きゅうり,コーン,パイン	600	19.9	たまねぎ にんじん きゅうり
27	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチスープ,あじフライ（ソース） 野菜いため	牛乳,アジフライ,ぶた肉 とうふ,みそ,ベーコン	ごはん,砂糖,植物油	しょうが,にんじん,だいこん,はくさいキムチ にら,ねぎ,こまつな,キャベツ,コーン チンゲンサイ	637	28.6	こめ にんじん
28	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,ちくわの石垣揚げ(1･2･2) ゆでとうもろこし	牛乳,とり肉,なると,油揚げ 焼きちくわ,卵	地粉うどん,小麦粉,植物油 黒ごま	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,こまつな とうもろこし	635	25.9	とうもろこし にんじん
29	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス,オムレツ 温野菜（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳,ぶた肉,チーズ,調理用牛乳 オムレツ	ごはん,植物油,じゃがいも ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ ブロッコリー,きゅうり	694	22.2	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり

今月の地場産物

こめ　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　きゅうり　とうもろこし（28日）



※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食に関係する行事については、学校のおたよりで確認してください。

献立紹介

カミカミメニュー

４日〈カミカミたこメンチ 五目きんぴら〉

６月４日は虫歯予防デーです。よくかんで食べるように、かみごたえのあるメニューにしました。よくかんで食べると、だえきがたくさん出るので、消化がよくなります。また、歯や歯ぐきの病気予防にもなります。

地場産物 とうもろこし

28日〈ゆでとうもろこし〉

花園産のとうもろこしを、花園小１年生に皮をむいてもらい、給食センターで調理します。

6月は「牛乳月間」です！

牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムをはじめ、たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素、ビタミンなどがバランスよく含まれています。

