



# 6月の献立予定表

【江南中学校】



熊谷市立江南学校給食センター

日 曜日	献立			体の中のはたらき			エネルギー kcal	
	主食	おかず	牛乳	体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)	たんばく質 g	
1 月	ご飯 	油淋鶏(クーリンチー) スティック野菜 和風ドレッシング 五目中華スープ		牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 和風ドレッシング	ねぎ だいこん きゅうり にんじん たもぎだけ	744 kcal 32.8 g	
2 火	コッパン スライス 	フランクの辛味ソースがけ キャベツのペペロンチーノ コーンスープ		牛乳 ウィンナー ベーコン	コッパンスライス オリーブ油 油 じゃがいも	キャベツ コーン にんじん こまつな たまねぎ コーンペースト	798 kcal 29.9 g	
3 水	ご飯 	鶏つくねの甘辛煮③ 鶏肉と春雨の炒め物 キャベツとの生揚げみそ汁		牛乳 鶏つくね とり肉 生あげ みそ	ご飯 油 はるさめ ごま油	たけのこ にんじん もやし にら キャベツ たまねぎ ねぎ	771 kcal 30.8 g	
4 木	地粉うどん 	五目うどん汁 ポテトのピザ風焼き 野菜とコーンフレークのサラダ 減塩和風ドレッシング		牛乳 ツナ とろけるチーズ とり肉 なると 油揚げ	地粉うどん フレンチフライポテト コーンフレーク 減塩和風ドレッシング	たまねぎ コーン グリンピース にんじん もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ こまつな	779 kcal 31.6 g	
5 金	ご飯 	ホテルご飯の具 シイラのおろしソースかけ たぬき汁		牛乳 ぶたひき肉 ひじき シイラ 豆腐 油揚げ	ご飯 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	コーン さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	778 kcal 37.8 g	
8 月	ご飯 	ゼリーフライ 大豆の磯煮 かき玉汁		牛乳 とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ あさり 豆腐 たまご	ご飯 ゼリーフライ 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん	836 kcal 30.2 g	
9 火	きなこ揚げパン 	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング キャベツと肉だんごのスープ ヨーグルト		牛乳 きなこ ぶたにく肉だんご ヨーグルト	コッパン 油 砂糖 春雨 サラダこんにゃく 玉ねぎドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	827 kcal 28.8 g	
10 水	ご飯 	かみかみタコメンチ 切干大根のカレー炒め 沢煮椀		牛乳 かみかみタコメンチ あさり 油揚げ ぶた肉	ご飯 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	にんじん 切干しだいこん グリンピース だいこん ねぎ 干しいたけ こまつな	761 kcal 28.9 g	
11 木	中華めん 	タンメンスープ マラーカオ 花野菜のサラダ・フルト レッツァ 角チーズ		牛乳 たまご ぶた肉 あさり なると 角チーズ	中華めん 小麦粉 砂糖 黒砂糖 フレンチドレッシング 油 ごま油	ブロッコリー カリフラワー にんじん たけのこ もやし キャベツ メンマ にら たまねぎ	802 kcal 32.9 g	
12 金	ご飯 	タコライス さっぱりポテトサラダ 塩中華ドレッシング 野菜コンソメスープ		牛乳 とりひき肉 大豆 チーズ みそ ベーコン	ご飯 油 じゃがいも 塩中華ドレッシング	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん えだまめ コーン キャベツ ほうれんそう	833 kcal 30.5 g	
15 月	ご飯 	白身魚のねぎダレがけ ひじきの彩り炒め 豚汁		牛乳 ひじき ハサ澱粉付き さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 油 砂糖 ごま しらたき じゃがいも こんにゃく	ねぎ にんじん えだまめ ごぼう だいこん	809 kcal 34.6 g	
16 火	食パン チョコ大豆 	オムレツの甘酢あんかけ グリーンサラダ イタリアンドレッシング ポークビーンズ		牛乳 プレーンオムレツ 大豆 ぶた肉 ベーコン	食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ 油 チョコ大豆 イタリアンドレッシング	キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん トマトピューレ	895 kcal 36.0 g	
17 水	ご飯 	カレー風味カツ丼の具 おかかあえ 彩花しょうゆ なめこ汁		牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし なめこ ねぎ こまつな	825 kcal 38.1 g	
18 木	学校総合体育大会のため給食なし							
19 金	学校総合体育大会のため給食なし							
22 月	ご飯 	ソイ丼の具 ししゃもフライ じゃがいものみそ汁		牛乳 ベーコン とりひき肉 大豆 ししゃもフライ 油揚げ わかめ みそ	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	にら にんじん こまつな だいこん たまねぎ	824 kcal 31.0 g	
23 火	子供パン スライス 	ハンバーグドミソースがけ ゆでとうもろこし キャロットスープ <small>小学校1年生皮むき体験</small>		牛乳 国産ミートハンバーグ とり肉	子供パンスライス 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン キャベツ とうもろこし	848 kcal 36.3 g	
24 水	ご飯 	鶏肉の照り焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁		牛乳 とり肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも 油 こんにゃく	にんじん ごぼう グリンピース だいこん ねぎ	796 kcal 31.6 g	
25 木	中華めん 	コーン入りラーメンスープ 手作りアメリカンドック 春雨サラダ 中華ドレッシング		牛乳 ウィンナー ぶた肉 わかめ	中華めん ホットケーキミックス 春雨 油 中華ドレッシング	きゅうり キャベツ にんじん コーン もやし ねぎ メンマ	829 kcal 32.1 g	
26 金	ご飯 	チキンカレー 大豆のかりかり揚げ 野菜とこんにゃくのサラダ 玉ねぎドレッシング		牛乳 大豆 とり肉	ご飯 片栗粉 油 砂糖 サラダこんにゃく 玉ねぎドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	870 kcal 30.1 g	
29 月	ご飯 	厚焼き玉子 じゃがいものトマト煮 大根とわかめのみそ汁 のりふりかけ		牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 油揚げ わかめ みそ のりふりかけ	ご飯 じゃがいも オリーブ油 砂糖	にんじん たまねぎ ホールトマト えだまめ だいこん ねぎ	761 kcal 29.9 g	
30 火	黒パン 	鶏肉のレモン煮 ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ ごまドレッシング		牛乳 とり肉 ぶた肉 青のり	黒パン 片栗粉 油 砂糖 中華めん ごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン	840 kcal 35.1 g	
給食回数 20回 都合により献立が変わる場合もあります。							6月分の平均栄養価	811 kcal 32.5 g
★毎月19日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えましょう。								