

6月分予定献立表

日(曜) ☆エネルギー-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
5(水) ☆776 ◎27.8	【 油揚げにうま味が染み込んだきつね丼 】きつね丼は甘辛く煮付けた油揚げを卵でとじ、それをごはんの上に乗せた料理です。	
	ジョア (マスカット)	ジョア(マスカット)
	*きつね丼 (麦ごはん)	鶏卵 油揚げ たまねぎ 根深ねぎ こまつな 干しいたけ かつお出汁 しょうゆ みりん 食塩 砂糖 でん粉 精白米 麦 強化米
	かぼちゃの甘辛揚げ ゆかり和え	かぼちゃ なたね油 しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ きゅうり 食塩 ゆかり
6(木) ☆724 ◎25.7	【 大豆をたっぷり使ったポークストロガノフ 】ストロガノフは、ロシアやウクライナ発祥の料理です。給食では、豚肉を使って作ります。	
	ジョア (プレーン)	ジョア(プレーン)
	*豆入りポークストロガノフ (麦ごはん)	豚肉 ぶどう酒 大豆 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム デミグラスソース トマトピューレ 食塩 白こしょう ローリエ粉 生クリーム なたね油 鶏ガラスープ 小麦粉 バター 精白米 麦 強化米
	海藻サラダ	海藻ミックス りょくとうもやし きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢 ごま
	みかんゼリー	みかんゼリー
7(金) ☆730 ◎30.0	【 ごはんがすすむ！カルシウムたっぷりのかみかみ佃煮 】じゃこ、かつお節、細切り昆布、ごまが入った噛み応えのある手作り佃煮です。	
	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	かみかみ佃煮	ちりめんじゃこ かつお節 ごま 昆布 砂糖 穀物酢 みりん しょうゆ
	*肉じゃが *ごま和え	なたね油 豚肉 こんにゃく にんじん かつお出汁 砂糖 清酒 じゃがいも たまねぎ しょうゆ みりん さやいんげん こまつな りょくとうもやし キャベツ すりごま 砂糖 しょうゆ
10(月) ☆734 ◎29.6	【 かみかみ献立 】6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯をつくるためには、よく噛んで食べるのが大切です。	
	牛乳	牛乳
	*かむかむキムチライス	精白米 強化米 鶏ガラスープ 清酒 しょうゆ なたね油 ごま油 キムチ 豚肉 えだまめ あさり 根深ねぎ にんにく しょうが みりん ナンプラー 食塩 カシューナッツ
	いかの竜田揚げ *トックスープ	いか でん粉 しょうゆ しょうが 清酒 みりん なたね油 トック 鶏肉 こまつな たまねぎ にんじん 根深ねぎ しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油 鶏ガラスープ
11(火) ☆728 ◎27.7	【 新メニュー登場！米粉のシチュー 】ルウの代わりに米粉でとろみをつけたシチューです。米粉は、さいたま市産のものを使っています。	
	牛乳	牛乳
	ブルーベリーコッペ	コッペパン ブルーベリー ブルーベリーソース 砂糖 レモン果汁 マーガリン(乳不使用)
	*米粉のシチュー	鶏肉 ウインナー たまねぎ じゃがいも にんじん なたね油 白いんげん豆 牛乳 白花生 米粉 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう ローリエ粉 *カリフラワー入りフレンチサラダ カリフラワー キャベツ きゅうり なたね油 穀物酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ
12(水) ☆755 ◎31.8	【 内谷中で人気のマーボー豆腐 】給食のマーボー豆腐には、豆腐や豚肉以外に玉ねぎ、にんじん、筍、椎茸などの食材が入っています。	
	牛乳	牛乳
	*岩槻産のごはん	米
	*マーボー豆腐	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なたね油 中華スープ 砂糖 清酒 彩花みそ しょうゆ トウバンジャン 黒ソース ごま油 でん粉
*小松菜とわかめのサラダ 冷凍みかん	こまつな わかめ きゅうり コーン ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢 みかん	
13(木) ☆736 ◎28.9	【 旬を味わう献立：鱈の梅香ソース・メロン 】給食では季節の食材を活用しています。旬の味を味わって食べてほしいと願っています。	
	牛乳	牛乳
	*かみかみわかめ菜飯	精白米 強化米 わかめ こまつな 食塩
	鱈の梅香ソース こしね汁 メロン	鱈 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん しょうが 練り梅 清酒 砂糖 豚肉 ごぼう にんじん だいこん じゃがいも 油揚げ しいたけ こんにゃく 根深ねぎ 彩花みそ しょうゆ かつお出汁 メロン
14(金) ☆771 ◎27.4	【 埼玉県にちなんだ献立 】みそポテトは、秩父地方で小屋飯(こじゅうはん)と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる郷土料理です。	
	牛乳	牛乳
	卵とじうどん (地粉うどん)	かつお出汁 鶏肉 にんじん 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 でん粉 鶏卵 わかめ 根深ねぎ 地粉うどん
	みそポテト 秩父こんにゃくサラダ	じゃがいも 小麦粉 なたね油 彩花みそ 砂糖 みりん 一味唐辛子 野菜入りこんにゃく(かぼちゃ) 野菜入りこんにゃく(にんじん) キャベツ きゅうり 穀物酢 なたね油 砂糖 食塩 白こしょう
18(火) ☆828 ◎28.2	【 ごぼうを使ったドライカレー 】ドライカレーはひき肉やみじん切りにした野菜を炒めた、汁気の少ないカレーです。	
	牛乳	牛乳
	*ドライカレー	豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが なたね油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ローリエ粉 ナツメグ粉 食塩 白こしょう ウスターソース 豚骨スープ
	(*岩槻産のごはん)	米
	ミックスサラダ あじさいジュレ	じゃがいも キャベツ きゅうり コーン まぐろ油揚げ なたね油 穀物酢 砂糖 食塩 白こしょう アセロラジュレ 白玉パールベジ こんにゃくダイス(ワイン) こんにゃくダイス(レモン)

