

6月予定献立表



埼玉県立春日部高等学校 定時制

日	曜日	献立名	主な材料名			栄養価	
			体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごはん ハムチーズエッグ キャベツの柚子こしょう炒め にらともやしの味噌汁	卵 ロースハム ほくしささみ水煮 白みそ 牛乳 チーズ 昆布	米 強化米 オリーブ油	ほうれん草 にら キャベツ もやし	704	29.2
4	月	麻婆もやし丼 粉ふきいも 玉子スープ	豚ひき肉 赤みそ 卵 ベーコン 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃが芋 サラダ油	人参 小松菜 もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ(ゆで) 玉葱	754	25.0
5	火	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 ロースハム 白みそ 牛乳 ヨーグルト カットわかめ 昆布	米 強化米 きび砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	冷凍ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ もやし	809	31.1
6	水	かき玉うどん 天ぷら(かぼちゃ) トマト	鶏肉 卵 殺菌凍結全卵 昆布 牛乳 青のり	冷凍うどん きび砂糖 かたくり粉 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 冷凍かぼちゃ 玉葱 干し椎茸 ねぎ トマト	671	25.2
7	木	かてめし 味噌ポテト 豚汁	油揚げ 赤みそ 豚肉 白みそ 昆布 牛乳	米 強化米 米粒麦 板こんにやく きび砂糖 じゃが芋 かたくり粉 サラダ油	人参 ごぼう 干し椎茸 大根 玉葱 ねぎ	805	23.0
8	金	揚げパン(きなこ、ココア) ホワイトシチュー 果物(カットパイ)	きな粉 鶏肉 ベーコン 牛乳 調理乳	ツイストパン きび砂糖 メークイン 米粉 サラダ油 有塩バター	人参 冷凍いんげん 玉葱 カットパイ	787	23.3
13	水	ごはん 鶏肉のパプリカ焼き 梅おかかあえ にらと玉子の味噌汁	鶏肉 ほくしささみ水煮 かつお節 殺菌凍結全卵 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖	冷凍いんげん にら 玉葱 梅干し	738	34.4
14	木	豚肉と玉葱のつけうどん トマト 玉ねぎと人参のかき揚げ	豚肉 油揚げ 卵 昆布 牛乳 しらす干し	冷凍うどん 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 春菊 玉葱 ねぎ 干し椎茸 トマト	686	23.7
15	金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 きゃべつと辛子マヨ和え もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 ほくしささみ水煮 ひよこ豆 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 マヨネーズ	人参 大根 キャベツ きゅうり もやし	693	24.9
18	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま油 こま(いり)	人参 大根 きゅうり 玉葱	806	31.5
19	火	玉子チャーハン バタジャが 大根としめじのスープ	殺菌凍結全卵 ベーコン 鶏肉 しらす干し 牛乳	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 きび砂糖 こま(いり) サラダ油 有塩バター	人参 玉葱 ねぎ ザーサイ 大根 冷凍ぶなしめじ きくらげ	756	22.1
20	水	ごはん イカフライ キャベツのお浸し 小松菜と油揚げの味噌汁	かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 サラダ油	小松菜 キャベツ もやし	737	24.7
21	木	ポークカレー ヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 ヨーグルト)	米 強化米 米粒麦 メークイン はちみつ サラダ油 カレールフ	人参 にんにく 生姜 冷凍しめじ 玉葱 ソニオン 福神漬 パイン缶 もも缶 みかん缶 ナタデココ	959	22.9
22	金	ごはん 鱈の塩焼き ツナと大豆のサラダ トマト もやしと油揚げの味噌汁	甘塩鱈 オリーブドツナ 油揚げ 冷凍ゆで大豆 白みそ 牛乳 昆布 ひじき	米 強化米 きび砂糖 オリーブ油 こま(いり) ごま油	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 もやし トマト	799	36.1
25	月	わかめご飯 鶏肉の塩焼き 大豆の磯煮 果物(冷凍黄桃) 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 冷凍ゆで大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめご飯の素 牛乳 昆布 ひじき	米 強化米 サラダ油	パセリ 人参 大根 冷凍黄桃	859	33.8
26	火	麦ごはん さんまのかば焼き 野菜炒め 小松菜と豆腐の味噌汁	さんま ベーコン 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油 こま(いり)	人参 小松菜 もやし キャベツ にんにく	869	31.5
27	水	そばご飯 ハム玉子コロッケ きゃべつとじゃこ和え トマト わかめと油揚げの味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳 しらす干し カットわかめ 昆布	米 強化米 十六穀米 きび砂糖 こま(いり) サラダ油	玉葱 キャベツ トマト	663	24.8
28	木	麦ごはん ハム玉子コロッケ きゃべつとわかめのサラダ 豆腐としめじの味噌汁	卵 ロースハム 殺菌凍結全卵 昆布 ほくしささみ水煮 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 パン粉 きび砂糖 こま油 マヨネーズ こま(いり) サラダ油	パセリ 玉葱 キャベツ 冷凍しめじ	838	27.8
29	金	ごはん 鮭の塩焼き もやし炒め 青梗菜と油揚げの味噌汁	甘塩鮭 ベーコン 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 サラダ油	人参 チンゲン菜 キャベツ にんにく もやし	731	33.7
学校給食 栄養摂取基準						820	30.0
今月の平均						772	27.8

◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。

