

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)	
3	月	○ 麻婆豆腐丼 鉄鍋ぎょうざ 玉子スープ	冷凍豆腐 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 片栗粉 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 ゆでたけのこ 玉葱	866	35.1	
4	火	○ ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーサラダ もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 ほぐしさきみ水煮 白みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま油 オリーブ油 マヨネーズ	冷凍ブロッコリー 人参 キャベツ もやし	814	33.0	
5	水	○ けんちんうどん 豆のかりかり揚げ 果物(カットパイ)	油揚げ 冷凍ゆで大豆 煮干し 昆布 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 里手 上白糖 片栗粉 きび砂糖 サラダ油	小松菜 人参 大根 ごぼう カットパイ	673	30.0	
6	木	○ ごはん 炒り鶏 大豆の磯煮 大根とわかめの味噌汁	鶏肉 冷凍ゆで大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき カットわかめ 昆布	米 強化米 板こんにやく ごま油 きび砂糖 サラダ油	人参 凍いんげん ごぼう 大根 れんこん 干し椎茸	957	26.5	
7	金	○ あんかけチャーハン かぼちゃのサラダ ヤクルト	殺菌凍結全卵 ベーコン 牛乳 スクール系かまぼこ ちりめんじゃこ ヤクルト	米 強化米 米粒麦 片栗粉 きび砂糖 こま(いり) サラダ油 マヨネーズ	冷凍かぼちゃ 玉葱 ねぎ ザーサイ きゅうり 干しぶどう	849	23.3	
12	水	○ 麦ごはん 手作りかつおぶりかけ 豚肉の生姜炒め 味噌ポテト 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 ごま油 こま(いり) サラダ油	人参 生姜 玉葱 もやし 大根	788	35.0	
13	木	○ かてめし いかのさらさら揚げ トマト 豚汁	油揚げ いか 豚肉 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 板こんにやく きび砂糖 薄力粉 片栗粉 じゃが芋 サラダ油	人参 トマト ごぼう 干し椎茸 大根 玉葱 ねぎ	883	28.6	
14	金	○ ごはん 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	甘塩鮭 豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 メークイン	小松菜 人参 玉葱	758	36.5	
17	月	○ 麦ごはん イタリアンチキン ポトフ 果物(カットパイ)	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 あらびきウィンナー	米 強化米 米粒麦 薄力粉 メークイン オリーブ油	パセリ 冷凍ブロッコリー 人参 玉葱 にんにく キャベツ 冷凍しめじ カットパイ	890	33.8	
18	火	○ ごはん 豆腐の五目煮 きゅうりのごま風味サラダ わかめと花麩の味噌汁	押し豆腐 豚肉 焼き竹輪 赤みそ ほぐしさきみ水煮 白みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 きび砂糖 片栗粉 花麩 サラダ油 ごま油	人参 唐がらし ゆでたけのこ 生姜 ねぎ キャベツ	757	32.5	
19	水	○ ボークカレー 塩昆布サラダ 果物(すいか)	豚肉 牛乳 塩昆布	米 強化米 米粒麦 メークイン サラダ油 カレールウ ごま油 こま(いり)	人参 にんにく 生姜 大根 玉葱 冷凍しめじ ソニオン 福神漬 きゅうり 小玉すいか	872	23.6	
20	木	○ 焼きそば サモサ 果物(カットパイ)	豚肉 鶏肉 牛乳	蒸し中華めん ワンタンの皮 ごま油 サラダ油	人参 生姜 キャベツ 玉葱 もやし 冷凍グリーンピース カットパイ	795	30.3	
21	金	○ ごはん 鯖のごまだし焼き きゅうりの辛子マヨ和え 小松菜と油揚げの味噌汁	鯖 ほぐしさきみ水煮 ひよこ豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 こま(いり) マヨネーズ	小松菜 キャベツ きゅうり	813	35.8	
24	月	○ 麦ごはん 鶏肉の和風レモン焼き いかと茎わかめのサラダ じゃが芋と水菜の味噌汁	鶏肉 いか 白みそ 赤みそ 牛乳 茎わかめ カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 メークイン ごま油 こま(いり)	水菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	778	32.5	
25	火	○ ごはん 手作りポテトコロッケ カラフルサラダ わかめと豆腐の味噌汁	豚肉 卵 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 きび砂糖 サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	人参 赤ピーマン 玉葱 キャベツ 冷凍コーン きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン	802	31.4	
26	水	○ かき玉うどん 竹輪の磯辺揚げ トマト	鶏肉 殺菌凍結全卵 焼き竹輪 卵 昆布 牛乳 青のり	冷凍うどん きび砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 トマト 玉葱 干し椎茸 ねぎ	663	27.9	
27	木	○ ピザトースト 大根サラダ レタスと卵のスープ	ベーコン 卵 ユレッドチーズ 牛乳	食パン きび砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 こま(いり)	赤ピーマン 青ピーマン 人参 トマト 玉葱 黄ピーマン 大根 きゅうり レタス	641	20.9	
28	金	○ 麦ごはん 手作りかつおぶりかけ 揚げ魚と野菜の和風和え 豆腐としめじの味噌汁 ヨーグルトあえ	ホキ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布 ヨーグルト	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 はちみつ こま(いり) サラダ油	人参 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 干し椎茸 冷凍しめじ 桃田 みかん缶 星形ナタデココ 冷凍パイ	802	29.5	
◎ 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。						学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
◎ 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。						今月の平均	800	30.3

