

家庭数

令和6年6月 学校給食予定献立表

草加市立新栄小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力のもとになる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 塩分
3月	ごはん キムムッチ	○	四川豆腐 中華サラダ	白飯 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 白いりごま 米サラダ油	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 焼きのり	にんじん にら	にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ もやし	667 kcal 27.2 g 2.2 g
4火	ライスボール きつねうどん	○	えびと大豆の甘煮 浅漬け	ライスボール うどん 砂糖 でん粉	なたね油	鶏もも肉 油揚げ むきえび 乾燥大豆	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ きゅうり なす しょうが	636 kcal 32.2 g 3.5 g
5水	豚肉と小松菜のごはん	○	さわらの竜田揚げ ごま和え 果物（冷凍みかん）	精白米 砂糖 でん粉	米サラダ油 なたね油 白すりごま	豚もも肉 さわら切身	牛乳	こまつな	干しいたけ たけのこ水煮 しょうが もやし 果物	573 kcal 26.5 g 2.1 g
6木	ナン	○	バターチキンカレー コーンサラダ（ごまドレ）	ナン 砂糖	米サラダ油 調理用バター 白すりごま 白ねりごま	鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん ホールトマト缶 パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	579 kcal 24.2 g 3.1 g
7金	チキンピラフ	○	ししゃものごまフライ きゃべつのレモン漬け	精白米 小麦粉 乾燥パン粉	米サラダ油 調理用バター 白いりごま なたね油	鶏もも肉 鶏卵	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース レモン果汁	607 kcal 24.9 g 2.2 g
10月	わかめごはん	○	生揚げのごまだれかけ 即席漬け	精白米 でん粉 砂糖	白いりごま なたね油 白すりごま	生揚げ	牛乳 たきこみわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	589 kcal 17.6 g 2.2 g
11火	フラワー揚げパン （ココア）	○	ポトフ ゼリー	フラワーロール 砂糖 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	豚もも肉 ショウガ・ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	597 kcal 19.6 g 2.2 g
12水	手巻き寿司 （きゅうり・油揚げ ・ツナマヨ）	○	沢煮椀	酢飯 砂糖		油揚げ ツナマヨ小袋 豚バラ肉	牛乳 手巻きのり	にんじん きぬさや	きゅうり ごぼう たけのこ水煮 長ねぎ 生しいたけ	680 kcal 22.6 g 3.3 g
13木	デニッシュペストリー スパゲティナポリタン	○	チーズサラダ	デニッシュペス トリー スパゲティ	米サラダ油	豚もも肉	牛乳 サイコロチーズ	にんじん ピーマン ホールトマト缶	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	601 kcal 21.9 g 2.8 g
14金	コーンと枝豆のチャーハン	○	油淋鶏 小松菜とえのきのナムル	精白米 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油	バラベーコン 鶏もも肉	牛乳	こまつな にんじん	ホールコーン 枝豆 にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ えのきたけ	605 kcal 28.8 g 2.4 g
17月	【一汁二菜】 ごはん	○	あじの塩麹焼き きんぴらごぼう みそ汁	白飯 つきこんにかく 砂糖 じゃがいも	米サラダ油 白いりごま	あじ塩麹漬 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	634 kcal 27.0 g 2.7 g
18火	なす南蛮うどん	○	揚げせんべい じゃがいものかき揚げ アーモンド小袋	せんべい生地 冷凍うどん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	なたね油 米サラダ油 米ぬか油 アーモンド小袋	鶏もも肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん	なす 長ねぎ	616 kcal 24.0 g 2.6 g
19水	ひじきキムチごはん	○	鶏肉のみそ照り焼き 小松菜のアーモンド和え ★6月お誕生日ケーキ	精白米 砂糖	米サラダ油 白いりごま ごま油 アーモンド	豚もも肉 鶏もも肉 赤みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし	552 kcal 32.0 g 2.5 g
20木	食パン いちごジャム	○	豆腐のホワイトグラタン 海草サラダ	食パン いちごジャム 小麦粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター 白いりごま	鶏もも肉 むきえび 木綿豆腐	牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ 塩漬海草	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きゅうり ホールコーン もやし キャベツ	656 kcal 31.0 g 2.4 g
21金	ドライカレーライス	○	コールスローサラダ 果物（さくらんぼ）	精白米 小麦粉	米サラダ油	豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース きゅうり 果物	619 kcal 21.0 g 2.4 g
24月	ごはん	○	じゃこの炒り煮 肉じゃが おひたし	白飯 つきこんにかく じゃがいも 砂糖	ごま油 白いりごま 米サラダ油	豚もも肉 花削り	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	647 kcal 28.6 g 2.1 g
25火	3年生のリクエスト給食			蒸し中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	白ねりごま 米サラダ油 ごま油 なたね油	豚ひき肉 赤みそ 鶏卵	牛乳 サイコロチーズ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	687 kcal 22.0 g 2.7 g
26水	豚ごぼう丼	○	豆腐汁 果物（小玉すいか）	麦ごはん つきこんにかく 砂糖	米サラダ油	豚もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 干しいたけ 長ねぎ しょうが 果物	713 kcal 31.1 g 2.7 g
27木	パインパン	○	鮭のムニエル ポテトペペロンチーノ 連花湯	パインパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 春雨	米サラダ油 調理用バター オリーブ油 ごま油	さけ 鶏もも肉 鶏卵	牛乳	たかのつめ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく ぶなしめじ 干しいたけ クリームコーン	656 kcal 31.0 g 3.0 g
28金	かやくごはん	○	魚とポテトの香味だれ きゃべつのゆかり和え	精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも	なたね油 ごま油	油揚げ モウカサメ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが 長ねぎ 干しいたけ かんぴょう しょうが たけのこ たきこみゆかり きゃべつ きゅうり	618 kcal 23.4 g 2.4 g

* 献立は学校行事や材料の都合により、変更することがあります。

* 1年生は麺の日のパンはつきません。（4日・13日）

今月の栄養目標： こざかなを たべよう

もんぶかがくしょうせっしゅきじゅんりょう

文部科学省摂取基準量

650 kcal

24.0 g

2.0g未満