

家庭数

平成 30 年 6 月分 小学校給食予定献立表

春日部市立 正善 小学校

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1	金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					675
		ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 うずら卵	にんじん たまねぎ にんにく	塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳 卵	21.8
		牛乳 鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし きゅうり とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
4	月	ごはん	米					666
		牛乳		牛乳			乳	
		つくね焼き	砂糖 かたくり粉 パン粉 小麦粉	とり肉 牛乳 卵	れんこん たまねぎ 切り干しだいこん	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	28.5
5	火	即席漬け	砂糖					
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	
		【むし歯予防のこんだて】						653
6	水	かみかみ丼	米					25.4
		具	かたくり粉 油 砂糖 ごま	だいず とり肉 かえり煮干し	ごぼう	醤油 みりん	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
7	木	アーモンド和え	アーモンド 砂糖	みそ	ほうれんそう もやし キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
		けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにやく	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		山型食パン いちごジャム	パン ジャム	牛乳			小麦 乳	672
8	金	ムサカ	オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	なす にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	29.3
		お豆のソテー	油	だいず ひよこまめ	えだまめ こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
		とうもろこしスープ	かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう 鶏がら	卵	
9	火	ひじきごはん	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ	干しいたけ にんじん たけのこ	醤油 清酒 塩	小麦	606
		牛乳		牛乳			乳	
		あじの新たまねぎソース	かたくり粉 油 砂糖	あじ	しょうが レモン にんにく たまねぎ	醤油 清酒 酢	小麦	22.8
10	水	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにやく こまつな	醤油	小麦	
		ごはん	米					606
		牛乳		牛乳			乳	
11	木	ぶた肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	25.2
		磯香和え		のり	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		こしね汁	じゃがいも	油揚げ みそ	こんにやく 干しいたけ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	だし(削り節・煮干し)		
12	金	黒パン	パン				小麦 乳	588
		牛乳		牛乳			乳	
		ハーブチキン		とり肉	にんにく	塩 こしょう バジルペースト 白ワイン		28.4
13	水	アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス キャベツ ビーマン		小麦 乳	
		洋風かき玉スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
		ごはん	米					658
14	火	牛乳		牛乳			乳	
		鮭フライ	小麦粉 パン粉 油	さけ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	26.7
		小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
15	水	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		ピビンバ	ごはん					614
		具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
16	木	牛乳		牛乳			乳	
		タンメン	中華めん					29.7
		汁	油 ごま	ぶた肉 あさり	にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	615
17	金	牛乳		牛乳			乳	
		エスニック春巻き	小麦粉 油 はるまきの皮	ぶた肉 だいず	たまねぎ	白ワイン カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦	24.3
		中華あえ	砂糖 ごま油		えのきたけ チンゲンサイ にんじん きゅうり	醤油 酢	小麦	
18	水	【ワールドカップ応援献立】						681
		ターメリックライス	米 麦 バター			ターメリック	乳	
		牛乳		牛乳			乳	
19	火	ストロガノフ	小麦粉 バター	ぶた肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン コンソメ	小麦 乳	25.2
		ロシアンサラダ	じゃがいも ドレッシング	だいず	だいこん にんじん こまつな		小麦	
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
20	月	ごはん	米					651
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉のねぎみそ焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	24.1
21	火	切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	醤油 清酒	小麦	
		【食育の日の献立】						609
22	水	ごはん	米					26.2
		牛乳		牛乳			乳	
		さわらの照り焼き	砂糖	さわら	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
23	木	小松菜のごま和え	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
		打ち込み汁	うどん じゃがいも	とり肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	醤油 だし(煮干し)	小麦	
		ごはん	米					673
24	金	牛乳		牛乳			乳	
		わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 卵	29.9
		キャベツのからしあえ	砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり	醤油 辛子	小麦	
25	水	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにやく	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
		こぎつねごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	にんじん えだまめ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	623
		牛乳		牛乳			乳	
26	火	さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	27.0
		青菜と焼き豚のソテー	ごま油 油	焼きぶた	こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
		オレンジゼリー	ジュース 砂糖	寒天				
27	木	子どもパン	パン				小麦 乳	673
		牛乳		牛乳			乳	
		春日部コロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	25.8
28	金	ゆでキャベツ		キャベツ			小麦 乳	
		春雨スープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
		ごはん	米					604
29	水	牛乳		牛乳			乳	
		彩の国ねぎみそ餃子	油	ぎょうざ			小麦	22.8
		ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩	小麦	
30	火	マーボー豆腐	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉	にんじん たけのこ にら ねぎ しょうが	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
		パインパン	パン				小麦 乳	652
		牛乳		牛乳			乳	
31	月	シーフードグラタン	バター 小麦粉 油	牛乳 ベーコン チーズ えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	27.6
		おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし		小麦	
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも バター	とり肉	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
32	火	ごはん	米					615
		牛乳		牛乳			乳	
		ほっけの塩焼き	油 砂糖	ほっけ				25.8
33	水	みそ炒め	油 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒	小麦	
		筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		五目うどん	うどん				小麦	619
34	木	汁	地粉うどん	とり肉 油揚げ	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	塩 醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		かき揚げ	じゃがいも 小麦粉 油	ちくわ 卵	たまねぎ ごぼう にんじん	塩	小麦 卵	23.2
35	金	おろし和え		ツナ	こまつな だいこん えのきたけ	醤油 みりん	小麦	
		パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび	609
		牛乳		牛乳			乳	
36	水	とり肉のエスカベッシュ	オリーブ油	とり肉	たまねぎ にんじん ビーマン	塩 こしょう 酢	小麦	26.5
		ビーンズサラダ	ドレッシング	ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆	キャベツ こまつな とうもろこし えだまめ		小麦	

* 食品衛生法に基づいてアレルギー表示義務7品目について表示しています。(アレルギー表示義務7品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生です。)
 * コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。
 * 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。
 * お誕生日会食に参加する児童には、ケーキ(小麦・卵・乳)、飲み物を予定します。

基準	エネルギー(kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
	たんぱく質(g)	530	640	750	636
		20.0	24.0	28.0	26.0