



6月栗原小学校献立表



校長 古澤 健史
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I値* (kcal)	タ*パ*ク質 (g)
1	(木)	ガーリックトースト	食パン バター オリーブ油 食塩 粉パセリ にんにく	568	19
		コーンクリームスープ	牛乳 生クリーム 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ にんじん スイートコーン クリームコーン 食塩 粉パセリ ぶどう酒 こしょう		
		豆ハムサラダ	ハム 米サラダ油 えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード		
2	(金)	かむかむライス	とり肉 あぶらあげ だいず 米 むぎ 三温糖 にんじん 清酒 みりん しょうゆ	643	28.5
		あじのピリカラフル	あじ 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんにく 清酒 食塩 こしょう ぶどう酒 トウバンジャン 穀物酢		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵なし) 三温糖 ごま油 ごま にんじん ごぼう きゅうり キャベツ スイートコーン 穀物酢 しょうゆ		
5	(月)	キャロットピラフ	ベーコン えび バター 米 むぎ 米サラダ油 にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム スイートコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ	533	21.7
		大豆入り ミネストローネ風スープ	ベーコン だいず オリーブ油 三温糖 にんじん セロリ たまねぎ にんにく キャベツ ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ しょうゆ		
6	(火)	トマトスパゲッティー	ベーコン とり肉 スパゲティ 米サラダ油 にんにく たまねぎ ホールトマト缶 ウスターソース スズキニ なす 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ 粉パセリ	620	25.3
		ハムサラダ	ハム 米サラダ油 ごま油 きゅうり スイートコーン にんじん キャベツ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
		にんじんマドレーヌ	鶏卵 バニラエッセンス にんじん 薄力粉 グラニュー糖 バター はちみつ 粉糖 ベーキングパウダー		
7	(水)	炊き込みごはん	あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	583	25.5
		白身魚のフライ	メルルーサ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 清酒 食塩 こしょう 中濃ソース		
		磯の香和え	刻みのり にんじん こまつな もやし 清酒 みりん しょうゆ		
8	(木)	照り焼き チキンバーガー	とり肉 ベーコン 子供パン でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 しょうが キャベツ 清酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう	586	25.9
		ミラノ風野菜スープ	ベーコン マカロニ じゃがいも オリーブ油 キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト 食塩 こしょう		
		夏野菜のドライカレー	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 青ピーマン 清酒 食塩 こしょう オールスパイス ぶどう酒 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ カレー粉		
9	(金)	梅ドレッシングサラダ	海藻 サラダこんにゃく ごま油 キャベツ きゅうり スイートコーン ねり梅 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	685	24.2
		二色ゼリー	カットゼリー(サイダー風) さとう ぶどうジュース 粉かんでん ぶどう酒		
		もやしラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ		
12	(月)	白玉ポンチ	白玉もち さとう りんご缶 甘夏缶 黄桃缶 ぶどう酒	609	19.5
		五目ごはん	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ		
		鱈のホイル焼き すまし汁	鱈 にんじん たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 食塩 こしょう しょうゆ 鶏卵 えのきたけ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩 みりん		
14	(水)	ハムとたまごのピラフ	ハム 鶏卵 バター 米 むぎ 米サラダ油 たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ	594	21.4
		じゃがもちスープ	とり肉 おじゃがもちボール キャベツ ねぎ ぶなしめじ こまつな 食塩 しょうゆ 清酒 みりん		
		メロン	メロン		
15	(木)	ごまきなご揚げパン	ツイストパン なたね油 ごま 三温糖 食塩	600	26.1
		ABCスープ	とり肉 ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ 食塩 ぶどう酒 しょうゆ こしょう 粉パセリ		
		チーズサラダ	チーズ にんじん キャベツ きゅうり 三温糖 米サラダ油 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
16	(金)	キムチチャーハン	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 キムチ たら 清酒 食塩 しょうゆ	624	24.8
		焼肉サラダ	ぶた肉 こんにゃく 米サラダ油 ごま油 にんにく こまつな きゅうり もやし にんじん 清酒 食塩 しょうゆ 穀物酢 こしょう		
		杏仁風豆腐	さとう 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 アーモンドエッセンス やわらか豆乳デザート(ゼリー)		
19	(月)	ウィンナーピラフ	ウィンナー ベーコン バター 米サラダ油 米 むぎ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム 赤ピーマン スイートコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	591	22.4
		トックスープ	とり肉 鶏卵 トック たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ でん粉		
20	(火)	さつま芋と りんごの蒸しパン	牛乳 鶏卵 薄力粉 さつまいも さとう バター りんご缶 ベーキングパウダー	651	24.4
		きゃべつのスープ煮	ぶた肉 ウィンナー 米サラダ油 にんじん たまねぎ キャベツ スイートコーン ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		ツナサラダ	ツナ 三温糖 米サラダ油 みずな キャベツ にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢		
21	(水)	小梅ごはん	刻みのり 米 むぎ 米サラダ油 うめ漬 清酒	633	24.7
		魚の煮付け	赤魚 三温糖 でん粉 しょうが しょうゆ みりん		
		ごま味噌和え	ちくわ ごま 切干だいこん こまつな キャベツ にんじん しょうゆ 三温糖 みそ		
22	(木)	シャージャァ麺	ぶた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこ にんじん もやし 清酒 しょうゆ トウバンジャン ハジみそ	609	26.3
		ナムル	ごま油 さとう にんにく にんじん もやし こまつな ラー油		
		アセロラゼリー	アセロラゼリー(Fel)		
23	(金)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒	637	21
		海藻サラダ	海藻 三温糖 米サラダ油 キャベツ にんじん きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
26	(月)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	649	27.7
		さばの塩焼き	さば文化干し		
		辛子和え 肉じゃが	こまつな もやし にんじん しょうゆ 洋からし ぶた肉 こんにゃく じゃがいも 三温糖 にんじん たまねぎ 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ		
27	(火)	冷やしきつねうどん	あぶらあげ 冷凍うどん 三温糖 干しいたけ ねぎ こまつな しょうゆ 清酒 みりん 食塩	591	21.4
		かぼちゃの そぼろあんかけ	とり肉 三温糖 なたね油 米サラダ油 でん粉 かぼちゃ しょうが たまねぎ しょうゆ 清酒 みりん		
28	(水)	ビビンバ	ぶた肉 みそ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン コチュジャン 食塩 こしょう	596	30.7
		春雨スープ	とり肉 ごま油 はるさめ こまつな にんじん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
29	(木)	フラワーロールパン	フラワーロールパン	601	22
		ポテトの チーズソースかけ	ハム 生クリーム チーズ じゃがいも バター なたね油 米サラダ油 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
		サラダスープ	ベーコン とり肉 米サラダ油 たまねぎ セロリー レタス トマト ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
30	(金)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	630	21.2
		とり肉と 野菜の甘酢あえ	高野豆腐 とり肉 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 しょうが にんじん 青ピーマン しいたけ 筍 たまねぎ 清酒 しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 食塩		
		きゅうりの中華和え	こんにゃく ごま油 きゅうり 清酒 しょうゆ 七味唐辛子		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

だんだんと気温も高くなり始め、湿度も上がってじめじめする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、食品の扱いに気をつけましょう。また、毎年6月は食育月間です。食育月間に合わせて、新座市立中央図書館では、食育関連図書の特集展示を実施しているそうです。埼玉県では、ホームページで朝食を欠食する子どもの割合を減らすために、自分で簡単に作れる朝食メニューを掲載しています。ホームページを参考にして、朝食を食べて登校できるように、早起きも心がけて過ごしましょう。

6月の給食も季節に合わせた献立をたくさん出します。苦手な食材も少しずつ量が食べられるようになるといいですね。給食のことで困ったことがあれば、いつでもお声を掛けてください。

※ 金曜日に1週間給食当番だった児童は、給食着を持って帰ります。持ち帰りましたら、洗濯とアイロンがけをお願いします。また、ボタン、織り目のほつれなどがありましたら、ご連絡をお願いします。

