

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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 木	ごはん	米					642
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの梅ねぎ焼き		さわら	ねぎ うめ	醤油 清酒 みりん	小麦	27.9
	もやしとピーマンのおひたし			もやし ピーマン	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
2 金	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 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					633
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	20.0
5 月	野菜ソテー	油		キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ		
	ごはん	米					669
	牛乳		牛乳			乳	
	だいたろコロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいたろ 卵	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 乳 卵	21.5
6 火	ゆでキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
	かんぴょうのみそ汁		油揚げ みそ	かんぴょう たまねぎ こまつな	だし(煮干し・削り節)		
	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	630
	牛乳		牛乳			乳	
7 水	【むし菌予防の献立】						
	ごはん	米					625
	ぶた肉の生姜焼き	砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン しょうが たけのこ	醤油 清酒	小麦	26.5
	くきわかめの炒め物	ごま 砂糖 油	くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん	小麦	
8 木	みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん こまつな	だし(煮干し・削り節)		
	小魚	砂糖	かたくちいわし				
	枝豆ごはん	米	ひじき 油揚げ	えだまめ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	
9 金	とり肉のトマトソースかけ	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		25.2
	華風あえ	砂糖 ごま油		もやし きゅうり キャベツ	醤油 酢	小麦	
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	子どもパン	パン				小麦 乳	633
12 月	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	乳 小麦 卵	29.9
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり			
	まめまめスープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト ひよこまめ いんげんまめ	にんじん こまつな たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら		
13 火	ごはん	米					613
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのごまみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	25.2
	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	
14 水	藤うどんのすまし汁	藤うどん	とり肉 油揚げ	ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	ツイストパン	パン				小麦 乳	678
	牛乳		牛乳			乳	
	ドリア	米 小麦粉 バター	牛乳 あさり チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	24.0
15 木	カラフルソテー	油		キャベツ とうもろこし にんじん	塩 こしょう		
	じゃがだんごスープ	じゃがいも かたくり粉	スキムミルク 牛乳 とり肉	ねぎ にんじん こまつな	清酒 塩 こしょう コンソメ 豚骨	乳	
	かてめし	米 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん かんぴょう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	611
	牛乳		牛乳			乳	
15 木	とり肉のから揚げ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	25.9
	小松菜のアーモンド和え	アーモンド 砂糖	みそ	こまつな もやし キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	
15 木	いかのピリ辛焼き	砂糖 ごま油 ごま	いか	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	23.9
	ミニトマト			トマト			
	フルーツ杏仁	黒砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	

★今月の食育の日の献立は、19日(月)に埼玉県郷土料理を紹介します。

※6月後半の献立については、裏面をご覧ください。

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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		
16	金	ごはん	米					678
		牛乳		牛乳			乳	
19	月	凍り豆腐の肉巻きパン粉焼き	パン粉 バター	凍り豆腐 ぶた肉 卵			醤油 みりん だし(削り節)	小麦 乳
		青菜のごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな キャベツ とうもろこし にんじん		醤油	小麦
20	火	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	みそ	ゆず		みりん 清酒	小麦
		【食育の日の献立】						
21	水	黄金飯	米 あわ きび					646
		牛乳		牛乳				乳
22	木	豚肉の金山寺みそ焼き		ぶた肉			金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦
		枝豆とひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	えだまめ キャベツ こまつな		清酒 醤油	小麦
23	金	新じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	とり肉	にんじん たまねぎ こんにやく さやえんどう しょうが		清酒 醤油 だし(削り節)	小麦
		ごはん	米					
24	土	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	牛乳				593
		彩の国サラダ	ドレッシング	おから 卵 牛乳	にんじん ねぎ		ウスターソース	小麦 卵 乳
25	日	切り干し大根の煮物	砂糖 油	とり肉 油揚げ	こんにやく キャベツ きゅうり こまつな		醤油 清酒	小麦
		さくらんぼ			切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ			小麦
26	月	山型食パン いちごジャム	パン ジャム					603
		牛乳		牛乳				乳
27	火	なすのミートグラタン	小麦粉 砂糖 油 バター	ぶた肉 牛乳 チーズ	なす にんじん たまねぎ		塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ ウスターソース	小麦 乳
		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
28	水	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう		塩 こしょう 醤油 だし(煮干し)	小麦
		カレーライス 麦ごはん	米 麦					
29	木	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく		中濃ソース トマトケチャップ こしょう	乳 小麦 卵
		牛乳		牛乳				乳
30	金	チンゲン菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ キャベツ にんじん		醤油 清酒	小麦
		こぎつねごはん	米 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
31	土	あじの新玉ねぎソース	かたくり粉 油 砂糖	あじ	しょうが にんにく たまねぎ		醤油 清酒 酢	小麦
		磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
32	日	ピビンバ ごはん	米					598
		具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい こまつな だいずもやし しょうが		醤油 清酒	小麦
33	月	牛乳		牛乳				27.9
		わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし		醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏から	小麦
34	火	パン	パン					632
		牛乳		牛乳				乳
35	水	ささみのピカタ	小麦粉	とり肉 卵			塩 こしょう	小麦 卵
		ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし			小麦
36	木	アスパラとえびのクリーム煮	小麦粉 バター 油	えび ベーコン あさり 低脂肪乳 牛乳 スキムミルク	アスパラガス たまねぎ にんじん		白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび
		鶏肉ときのこのカーリックピラフ	米 油	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム さやいんげん		コンソメ 塩 こしょう	
37	金	牛乳		牛乳				26.6
		さけのずんだ焼き	マヨネーズ	さけ みそ チーズ	えだまめ		清酒 塩 こしょう	乳 卵
38	土	青菜とコーンのソテー	油	ベーコン	こまつな とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう	
		五目うどん 地粉うどん	地粉うどん					
39	日	汁		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		醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦
		牛乳		牛乳				乳
40	月	桜えびのかき揚げ	小麦粉 油	さくらえび 卵	ごぼう たまねぎ ねぎ		塩	小麦 えび 卵
		おろしあえ		ツナ	こまつな えのきたけ だいこん		醤油 みりん	小麦
41	火	ごはん	米					636
		牛乳		牛乳				乳
42	水	豚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		清酒 醤油 みりん オイスターソース	小麦
		パンサンダー	はるさめ ドレッシング		きゅうり にんじん もやし			小麦
43	木	五目うま煮	油 かたくり粉	とり肉 えび うずら卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ こまつな		コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 えび 卵

* 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。

* 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。

基準	年齢				今月平均
	6~7歳	8~9歳	10~11歳		
エネルギー(kcal)	530	640	750	624	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.0	

