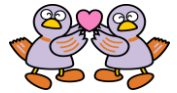


2019年 6月 学校給食献立表

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!!

◎ 埼玉県の郷土料理、地場産食材が登場します。食べて、知って“ふるさと埼玉”への愛を深めましょう。

下線のあるものが埼玉県関連メニューです。お楽しみに! (給食室のメニューボードにも注目です 66)



埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
3	月	ごはん 肉豆腐 ジャーマンポテト みそ汁	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節 ベーコン みそ 油揚げ	米 油 しらたき 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん パセリ キャベツ しめじ	862 37.1	
4	火	ごはん 豚肉のみそ焼き かみかみサラダ みそ汁 かみかみ献立	○	牛乳 豚肉 みそ さきいか かつお節 わかめ 厚揚げ	米 三温糖 ごま	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん きゅうり 大豆もやし ねぎ	837 37.7	
5	水	ごはん ヤンニョムチキン 海藻サラダ 大根のふわふわスープ	○	牛乳 鶏もも肉 わかめ かにかたまご	米 片栗粉 油 ごま油 はちみつ こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのき ねぎ	800 38.6	
6	木	<u>しゃくし菜ごはん</u> 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ つみっこゼリー	○	牛乳 鶏もも肉 みそ ちくわ 煮干し	米 米粒麦 オリーブ油 ごま ごま油 こんにゃく 三温糖 小麦粉	しゃくし菜 ねぎ 大根 にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ ごぼう 白菜 干し椎茸	875 33.2	
7	金	ごはん 鮭のバター焼き ごぼうのすりごま煮 みそ汁	○	牛乳 さけ 豚肉 みそ 煮干し	米 バター しらたき 油 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん 小松菜 たまねぎ	747 38.5	
10	月	チキンライス シーザーサラダ コーンスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	米 油 バター シーザードレッシング	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ コーン	863 29.3	
11	火	親子丼 はるさめの梅和え すまし汁 入梅献立	○	牛乳 鶏肉 たまご やきのり わかめ	米 油 三温糖 片栗粉 はるさめ 焼き麩	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース にんじん キャベツ えのき 練り梅	791 29.7	
12	水	ごはん ミートローフ ツナサラダ 豆苗スープ ゼリー	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご ツナ	米 パン粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが コーン グリンピース フロッコリー キャベツ きゅうり 豆苗 しめじ	737 32.1	
13	木	ごはん さばのトマト煮 ほうれん草のソテー ジャーマンスープ	○	牛乳 さば ベーコン	米 オリーブ油 三温糖 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ トマト缶 キャベツ ほうれん草 しめじ コーン	785 30.8	
14	金	<u>しゃくし菜チャーハン</u> ゼリーフライ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 たまご おから わかめ	米 ごま油 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ	796 26.6	
17	月	ごはん <u>和風ポークピカタ</u> <u>こんにゃくの炒り煮</u> みそ汁	○	牛乳 豚肉 たまご 煮干し みそ	米 パン粉 ごま油 油 こんにゃく 三温糖 ごま	ねぎ フロッコリー ごぼう 大根 えのき 万能ねぎ	884 38.5	
18	火	ごはん <u>厚揚げと豚肉のみそ炒め</u> <u>小松菜の塩昆布あえ</u> かきたま汁 冷凍パイ	○	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 塩昆布 たまご	米 油 三温糖 片栗粉	しょうが ねぎ にんじん キャベツ ビーマン 干し椎茸 小松菜 もやし	773 33.7	
19	水	★★★ 1・2・3年生 校外行事・4年生 修学旅行のため給食はありません ★★★						
20	木	<u>わらじかつ丼</u> もやしのサラダ すまし汁	○	牛乳 豚肉 たまご ハム わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 焼き麩	もやし きゅうり にんじん 絹さや	858 34.3	
21	金	タコライス 沖縄気分を味わおう! もずくのスープ サーターアングギー	○	牛乳 豚肉 チーズ もずく たまご	米 米粒麦 油 片栗粉 ホットケーキミックス 三温糖	玉ねぎ ビーマン にんじん トマト缶 キャベツ 干し椎茸 ねぎ	883 30.4	
24	月	キーマカレー コーンサラダ 選べる主食 ターメリックライス or 米粉入りナン	ジョア	ジョア 豚ひき肉	米 米粉 じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	830 21.4	
25	火	きつねうどん 球技大会 早出し 春巻き フルーツヨーグルト	○	牛乳 油揚げ 豚肉 春巻き ヨーグルト	ゆでうどん 三温糖 油	小松菜 にんじん ねぎ ハナナ フルーツ缶 (もも・パイナップル・みかん)	835 28.5	
26	水	ごはん 鶏肉の黒酢てりやき チーズおほかあえ みそ汁	○	牛乳 鶏もも肉 チーズ 煮干し かつお節 みそ わかめ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	フロッコリー 小松菜 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ	803 38.9	
27	木	ごはん さわらの黄金焼き 野菜いため みそ汁	○	牛乳 さわら ツナ 煮干し みそ 豆腐	米 マヨネーズ 油	りんご パセリ キャベツ もやし にんじん しめじ なめこ えのき	807 35.6	
28	金	ごはん 鶏肉のラタトゥイユソース じゃがいものペペロンチーノ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 三温糖 油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	パプリカ ビーマン なす ズッキーニ トマト缶 玉ねぎ にんじん カリフラワー	819 33.5	

※仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。