



6月 学校給食予定献立表



令和2年度

さいたま市立本太中学校

日	曜	献立名			食 材 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる1,2群の食品	熱や力のもとになる5,6群の食品	体の調子を整える3, 4群の食品		
1日(月)から5日(金)の1週間は牛乳のみとなります									
☆8日(月)から12日(金)1週間は、主食(おにぎり1個かパン)と牛乳の提供となります。									
8	月	梅おにぎり 牛乳			牛乳のり	精白米	梅	284	9.7
9	火	デニッシュペストリー 牛乳			牛乳	デニッシュペストリー		430	11.7
10	水	昆布おにぎり 牛乳			牛乳のり 昆布	精白米 上白糖	ごま	287	9.9
11	木	コッペパン(いちごジャム) 牛乳			牛乳	コッペパン	いちごジャム	394	13.3
12	金	梅おにぎり 牛乳			牛乳のり	精白米	梅	284	9.7
☆15日(月)から30日(火)は、簡易給食となります。									
15	月	ソフトフランスパン(メープルジャム)		かぼちゃのミートソース和え 冷凍みかん	牛乳 鶏挽肉	ソフトフランスパン 油	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく かぼちゃ 冷凍みかん	759	26.5
16	火	わかめご飯		鶏の唐揚げ ミニトマト お祝いデザート	牛乳 鶏肉 わかめ 生クリーム 鶏卵	精白米 麦 油 上白糖 小麦粉 いらごま	ミニトマト にんにく 生姜	836	33.6
17	水	クロワッサン		マカロニのトマト煮 バナナ	牛乳 鶏肉	クロワッサン 油 きび糖 マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 ホールトマト バナナ	828	28.4
18	木	炒飯		揚げ餃子(3個) ミニトマト	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 麦 油 きび糖 餃子皮 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ いら 生姜 キャベツ ミニトマト	769	27.1
19	金	ソフトフランスパン(蜂蜜)		じゃが芋のクリーム煮 冷凍みかん 棒チーズ	牛乳 鶏肉 棒チーズ 白大豆	ソフトフランスパン 油 蜂蜜 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 冷凍みかん	761	31.6
22	月	カレーピラフ		チキンカツ ミニトマト ブルーン(ドライ)	牛乳 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ミニトマト グリンピース ブルーン	766	29.9
23	火	子供パン(スライスチーズ)		ホキとポテトのピリ辛炒め 冷凍りんご(シロップ漬け)	牛乳 ホキ スライスチーズ	子供パン きび糖 油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく 生姜 いんげん たけのこ たまねぎ にんじん りんご	802	30.4
24	水	コーンピラフ		オムレツ バジルポテト ヨーグルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	精白米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ホールコーン グリンピース	774	30.5
25	木	コッペパン(ブルーベリージャム)		じゃが芋のカレー煮 マスカットゼリー	牛乳 豚肉	コッペパン じゃがいも 油 きび糖 寒天 ブルーベリージャム	生姜 にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム グリンピース ごぼう	790	28.5
26	金	焼肉炒飯		鯖の香草焼き 蒸しかぼちゃ 冷凍りんご(シロップ漬け)	牛乳 豚肉 鯖	精白米 麦 油 きび糖 上白糖 小麦粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ ピーマン パセリ かぼちゃ りんご にんじん	796	31.9
29	月	黒パン		ポテトグラタン 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ	黒パン 油 パン粉 じゃがいも	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム 冷凍みかん	830	33.3
30	火	れんこんご飯		かじきの竜田揚げ ごぼう炒り煮 水ようかん	牛乳 かじきまぐろ 鶏肉 小豆	精白米 麦 小麦粉 油 きび糖 上白糖 片栗粉 こんにゃく 寒天	にんじん れんこん グリンピース 生姜 ごぼう	821	33.2

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。

☆パンの提供日、ご飯の提供日は市の指定により変更することができません。

