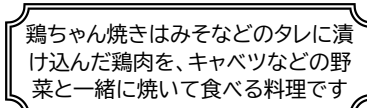
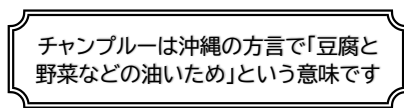




6月栗原中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会
就学支援課
保健給食係
TEL：046-252-8749

	献立名	血や肉の元(赤)	体の調子を 整える元(緑)	熱や力の元(黄)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	給食有無
2月	アジフライ(タルタルソース付き) ナスとこんにゃくの胡麻味噌炒め パンサンスー さつま芋のレモン煮 ごはん 牛乳  お魚メニュー！	アジ 卵 大豆 味噌 かつおだし ハム 牛乳	なす ほうれん草 きゅうり レモン果汁 ピクルス	天ぷら粉 パン粉 春雨 大豆油 タルタルソース こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも はちみつ 米	855kcal 28.7g 23.5g 2.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
3火	豚丼 かんぴょうと小松菜の中華和え 五目豆 ピーチゼリー ごはん 牛乳	豚肉 卵 鶏だし 大豆 さば節 牛乳	玉ねぎ キャベツ かんぴょう 小松菜 にんにく 人参 れんこん ごぼう 桃	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 米	783kcal 26.7g 14.2g 3.8g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
4水	塩にんにく唐揚げ ひじきのきんぴら ブロッコリーのごまチーズ和え パイン缶 ごはん 牛乳 	鶏肉 鶏だし ひじき 油揚げ かつおだし チーズ 牛乳	にんにく 生姜 人参 ごぼう ブロッコリー パインアップル	ごま油 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま 米	771kcal 31.2g 19.1g 1.5g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
5木	ジャージャン豆腐 ほうれん草しゅうまい キャベツのカレーマリネ 大豆とかぼちゃの甘辛炒め ごはん 牛乳 	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏だし 大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	こんにゃく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油 きび砂糖 小麦粉 米粉 米	782kcal 30.6g 21.9g 2.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
6金	ねぎま丼 じゃが芋の青のりフライ 三色ナムル こんにゃくのオランダ煮 ごはん 牛乳	鶏肉 おからパウダー 青のり(エビ・カニ) 鶏だし かつおだし 牛乳	ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 にんにく	砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 天ぷら粉 大豆油 ごま油 ごま こんにゃく サラダ油 米	760kcal 28.8g 18.6g 3.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
9月	チキンのトマトオニオン煮込み ブロッコリーのマリネ コーングラタン風 キャラメルポテト ごはん 牛乳 	鶏肉 寒天 乳 白いんげん豆 生クリーム 鶏だし おからパウダー チーズ 牛乳	玉ねぎ ズッキーニ 人参 生姜 バセリ にんにく ブロッコリー レモン果汁 コーン りんご	小麦粉 オリーブ油 砂糖 片栗粉 マカロニ サラダ油 バター ごま さつまいも 大豆油 ウスターソース 米	859kcal 27g 25.6g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:× 支援級:○
10火	回鍋肉 春巻き ニラ玉焼き ピーンズサラダ ごはん 牛乳	豚肉 卵 鶏だし 大豆 ひじき ひよこ豆 牛乳	キャベツ ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく にら 枝豆 カリフラワー	サラダ油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 はちみつ オイスターソース 春雨 オリーブ油 米	893kcal 30.2g 32.2g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:× 支援級:○
11水	サバの味噌煮 中華春雨サラダ 大学いも 昆布佃煮 わかめごはん 牛乳  混ぜごはん の日  お魚メニュー！	サバ 大豆 味噌 かつおだし わかめ 卵 昆布 牛乳	人参 きゅうり 小松菜	砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 サラダ油 ごま油 さつまいも 大豆油 米	844kcal 26.4g 18.8g 4.9g	1年:○ 2年:○ 3年:× 支援級:○
12木	厚揚げのニラレバ風炒め ちくわの利久揚げ ブロッコリーのからし和え プチ肉まん ごはん 牛乳 	厚揚げ 鶏肉 ちくわ おからパウダー さば節 豚肉 大豆 牛乳	にら 玉ねぎ ブロッコリー 人参	ごま油 砂糖 小麦粉 オイスターソース 片栗粉 天ぷら粉 ごま 大豆油 米	783kcal 27.2g 23.8g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:× 支援級:○
13金	カツカレー きゅうりとたくあんの即席漬け 杏仁豆腐 ごはん 牛乳  カレーの日！	卵 豚肉 乳 大豆 おからパウダー チーズ 白いんげん豆 鶏だし かつおだし 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご きゅうり たくあん	大豆油 じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 中濃ソース 米	802kcal 24.1g 19.1g 3.5g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
16月	ハンバーグ(おろしポン酢) 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ポテトサラダ ひよこ豆のトマト煮 ごはん 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 卵 鶏だし かつおだし ひよこ豆 牛乳	大根 ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン トマト りんご	砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ウスターソース 米	860kcal 25.7g 28.5g 3g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
17火	鶏ちゃん焼き(岐阜県郷土料理) 厚焼き玉子 おくらとツナの胡麻和え いももち ごはん 牛乳  鶏ちゃん焼きはみそなどのタレに漬 け込んだ鶏肉を、キャベツなどの野 菜と一緒に焼いて食べる料理です	鶏肉 味噌 卵 大豆 寒天 ツナ 昆布だし 乳 かつおだし 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 にら 玉ねぎ オクラ 大根	小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋 大豆油 米	797kcal 34g 16.2g 3.9g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
23月	八宝菜 しゅうまい マンゴーゼリー ごはん 牛乳 	豚肉 イカ 鶏だし 卵 乳 鶏肉 大豆 寒天 牛乳	生姜 白菜 人参 青ピーマン きくらげ マンゴー	片栗粉 サラダ油 ごま オイスターソース 砂糖 小麦粉 ごま油 米	708kcal 24.9g 13.9g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
24火	豆腐チャンプルー 照り焼き肉団子 チンゲン菜のナムル みたらし団子 ごはん 牛乳  チャンプルーは沖縄の方言で「豆腐と 野菜などの油いため」という意味です	豆腐 豚肉 卵 大豆 鶏肉 鶏だし 牛乳	玉ねぎ にら 生姜 チンゲンサイ かんぴょう 人参 にんにく	サラダ油 ごま油 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま 白玉もち 米	836kcal 35.3g 26.6g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
25水	コーンフレークチキンカツ(中濃ソース付き) きんぴらごぼう かぼちゃオムレツ アセロラゼリー ごはん 牛乳	鶏肉 かつおだし 卵 生クリーム 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 ごぼう 人参 かぼちゃ 玉ねぎ アセロラ	小麦粉 コーンフレーク パン粉 大豆油 こんにゃく 砂糖 中濃ソース ごま油 米	875kcal 35.3g 28.1g 1.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
26木	ゴマニラチキン マカロニサラダ 千草焼き こんにゃくの炒め煮 ごはん 牛乳	鶏肉 卵 鶏だし かつおだし 牛乳	生姜 にんにく にら きゅうり 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油 マカロニ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 米	903kcal 36.5g 29.4g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
27金	焼き肉 さつま芋のフリッター 白菜とブロッコリーのナムル グレープヨーグルトゼリー ごはん 牛乳	豚肉 乳 鶏だし 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく りんご 生姜 青ピーマン 白菜 ブロッコリー 人参 グレープ	砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉 ホットケーキミックス 大豆油 ごま 米	818kcal 28.6g 19.7g 3.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:×
30月	麻婆ナス コーンコロッケ 人参の塩昆布和え かぼちゃのいとこ煮 ごはん 牛乳  いとこ煮は小豆や野菜を煮た料 理の名前で、かぼちゃと小豆を 一緒に煮ています	豚肉 大豆ミート 味噌 大豆 乳 鶏だし 昆布 牛乳	なす 人参 しいたけ 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース コーン きゅうり かぼちゃ	片栗粉 砂糖 ごま油 大豆油 ごま きび砂糖 小麦粉 パン粉 粒あん 米	830kcal 25.7g 21.3g 3g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マーク  を参考にしてください。 ◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーン の絵がある日は、スプーン を持ってきてください。					牛乳(1本) 133kcal	