

6月 献立予定表

令和2年度

埼玉県立大宮北特別支援学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					体を作る	熱や力になる	体の調子を整える		
1	月	米	○	ごはん かじきのねぎみそやきはるさめサラダ けんちんじる	牛乳 かじき 味噌 ハム 豆腐 油揚げ	米 油 じゃがいも	ねぎ ブロッコリー いんげん 大根 人参	583 741	24.2 31.9
2	火	米	○	ごはん ハンバーグ わふうソテー フライドポテト こんぶスープ	牛乳 牛肉 豚肉 帆立 卵	米 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 椎茸 大根	653 838	26.2 34.2
3	水	米	○	ごはん ぎせいどうふ ちくわのみそドレあえ なめこスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 竹輪 味噌 かまぼこ	米 砂糖 油	ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ えのき	585 744	25.4 32.4
4	木	米	○	ごはん あさりとあおなのスープ チンジャオロース とうふのナゲット	牛乳 あさり 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ピーマン 筍 玉ねぎ 人参 ほうれん草	602 769	24.8 31.9
5	金	米	○	ハヤシライス ゼリー もやしのマリネサラダ	牛乳 牛肉 かまぼこ	米 油 ハヤシルー ゼリー	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 コーン	642 798	20.5 25.5
8	月	米	○	ビビンバ わかめスープ タラのオーロラソース れいとうりんご	牛乳 牛肉 鱈 味噌 かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ノンエッグマヨ	人参 大根 豆もやし ほうれん草 玉ねぎ	620 781	24.8 31.1
9	火	米	○	そばめし ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鰹節 ヨーグルト なたと	米 中華めん 油 ワンタン	キャベツ 人参 ねぎ 小松菜 もやし 木耳	657 839	24.1 29.6
10	水	米	○	ごはん おやこに みそしる キャベツのごまかけ れいとうみかん	牛乳 鶏肉 味噌 卵 高野豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 枝豆 ねぎ	602 752	22.6 28.5
11	木	米	○	ごはん とりにくにらソース ふりかけ カリフラワーサラダ みそしる	牛乳 鶏肉 ハム 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 にら コーン	585 739	26.1 33.5
12	金	パン	○	コッペパン キャベツスープ コロケ ナポリタンスパゲティ	牛乳 ハム ベーコン あさり ウインナー	パン 油 スパゲティ	玉ねぎ ピーマン キャベツ	569 807	19.7 27.5
15	月	米	○	おせきはん あかうおしおやき やまぶきあえ すましじる タルト	牛乳 赤魚 卵 なたと	もち米 油 砂糖 タルト	キャベツ えのき ほうれん草 人参	623 760	27.6 31.9
16	火	米	○	ごはん ポークジンジャー みそしる きりぼしのごまネーズあえ	牛乳 豚肉 味噌 かまぼこ	米 油 ごま ノンエッグマヨ	胡瓜 人参 えのき 小松菜 切り干し大根	642 827	24.1 31.2
17	水	パン	○	くろパン とりにくパプリカに ポテトオムレツ せんぎりスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	パン じゃがいも 油 マカロニ	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参	596 805	24.7 32.8
18	木	麺	○	さんさいみぞれうどん バナナ さくらえびかきあげ せんじゃがサラダ	牛乳 桜海老 豚肉 鶏肉 味噌	うどん 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	大根 人参 ねぎ 牛蒡 玉ねぎ いんげん	624 806	22.1 28.4
19	金	米	○	ごはん かつおのオーロラソース チャプチェ みそしる	牛乳 鰹 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 春雨	人参 椎茸 もやし 筍 玉ねぎ ねぎ	613 782	26.8 35.0
22	月	米	○	ごはん とりにくピリからてりやき かいせんやさいいため みそしる	牛乳 鶏肉 海老 いか 味噌	米 砂糖 ビーフン 油	人参 椎茸 筍 ねぎ アスパラガス 玉ねぎ	588 744	26.2 33.6
23	火	パン	○	ソフトフランス カレイパンこやき ミートソースあえ コーンチャウダー	牛乳 鰹 牛肉 チーズ ウインナー	パン ホワイトルー マカロニ じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 パプリカ 人参	607 820	28.5 38.7
24	水	麺	○	きつねうどん ささかまのいそべあげ アスパラベーコンサラダ	牛乳 ベーコン 卵 油揚げ かまぼこ	うどん 砂糖 油 じゃがいも	人参 ねぎ キャベツ アスパラガス 小松菜	569 751	22.8 29.4
25	木	米	○	とりごぼうピラフ とろとろまめスープ フルーツジュレ	牛乳 白花豆 鶏肉 卵 ベーコン	米 麦 油 砂糖 ゼリー	牛蒡 人参 いんげん カリフラワー 玉ねぎ	591 784	20.0 25.7
26	金	米	○	ごはん だいこんのさっぱりサラダ あつあげのカレーに ポーミントン	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 筍 大根 いんげん コーン	615 782	23.6 30.7
29	月	米	○	ごはん マーボーどうふ さっぱりあえ さといもパオズ	牛乳 豆腐 豚肉 包子 味噌	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ブロッコリー にら ねぎ キャベツ	608 813	26.8 37.6
30	火	パン	○	こどもパン ホキのパーベキューソース ひじきのスパサラダ じゃがベースープ	牛乳 ホキ いか ベーコン 味噌	パン 油 じゃがいも スパゲティ 片栗粉	りんご 玉ねぎ 人参 コーン にんにく	583 768	24.7 31.5