

令和2年度



6月給食予定献立表

さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			キ ー エ ネ ル	たん ぱ く 質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
1日(月)～5日(金) 牛乳								
8 (月)	おにぎり(梅)			牛乳 のり	米	梅干し	284	9.7
9 (火)	子供パン			牛乳	子供パン		530	17.0
10 (水)	おにぎり(鮭)			牛乳 のり 鮭	米		293	11.1
11 (木)	黒パン			牛乳	黒パン		560	17.1
12 (金)	おにぎり(梅)			牛乳 のり	米	梅干し	284	9.7
15 (月)	子供パン		じゃが芋のクリーム煮 洋梨コンポート	牛乳 ベーコン 鶏肉 白花豆 チーズ	子供パン 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 洋梨	783	27.8
16 (火)	おにぎり (梅・鮭)		具だくさん豚汁 ヨーグルト(ストロベリー)	牛乳 のり 鮭 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 油 こんにやく じゃが芋	梅干し 大根 長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜	635	26.1
17 (水)	黒パン		ポークビーンズ 黄桃コンポート	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	黒パン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 黄桃	844	32.0
18 (木)	ピビンバ チャーハン		ホキのかりかり揚げ レモンゼリー	牛乳 豚肉 卵 ホキ	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 レモンゼリー	にんにく 長ねぎ もやし 白菜キムチ 小松菜	765	29.3
19 (金)	コッペパン いちごジャム		ポトフ バナナ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン ジャム 油 じゃが芋	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ セロリ しめじ バナナ	739	27.2
22 (月)	ナン		夏野菜のキーマカレー ゆで卵	牛乳 豚肉 ひよこ豆 卵	ナン 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく なす トマト 枝豆 ほうれん草 エリンギ	693	34.2
23 (火)	子供パン		ポテトのミートソース和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	子供パン じゃが芋 油	マッシュルーム グリンピース 人参 玉ねぎ にんにく トマト みかん	796	27.7
24 (水)	ひじきご飯		メンチカツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	人参 しめじ ごぼう 玉ねぎ	769	26.5
25 (木)	コッペパン ブルーベリージャム		ニョッキと野菜のクリームスープ スイートポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 ほたて貝柱	コッペパン ジャム 油 小麦粉 ニョッキ さつまいも 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし 小松菜	803	27.0
26 (金)	焼肉 チャーハン		ししゃも磯辺フライ(2本) みかんゼリー	牛乳 豚肉 ししゃも 青のり	米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 でん粉 みかんゼリー	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 チンゲン菜	736	26.5
29 (月)	黒パン		ハンガリアンシチュー 冷凍りんご	牛乳 豚肉	黒パン じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト グリンピース りんご	775	27.0
30 (火)	鶏ごぼう ご飯		里芋コロケ 抹茶プリン	牛乳 鶏肉 みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉 抹茶プリン	人参 ごぼう 枝豆 玉ねぎ	688	22.1

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

<6月の給食について>

- ・1日から5日までは牛乳のみ、8日から12日までは、牛乳と主食(おにぎり1個またはパン)になります。
- ・15日からは、牛乳と主食・おかず一品の簡易給食になります。(通常の給食より、汁物またはサラダ等副菜が一品少ないイメージです。)新型コロナウイルス感染防止のため、配膳が少ない献立となっております。成長期の中学生にとっては物足りなく感じる場合があるかも知れません。実情に応じてご家庭で不足分を補うことができますよう、何とぞご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ・今年度の給食は、例年と違う形でのスタートとなりましたが、給食室一同、安全に気を付けて「食べる楽しさ」「元気の源」をみなさんにお届けしたいと思っています。1年間どうぞよろしくお願いいたします。