



日(曜)	牛乳		献立の材料										栄養価
													1人1日 (kcal)
													たんぱく質(g)
3(水)		キム玉丼	豚肉	卵	玉ねぎ	にんじん	にら	白菜キムチ	長ねぎ	にんにく	しょうが	828	
		(麦ご飯)	米	米粒麦	砂糖	ごま油	でん粉						
		豆といものかりんとう	大豆	さつまいも	でん粉	砂糖	油	牛乳	ごま				
		磯香和え	小松菜	もやし	キャベツ	刻みのり							33.2
4(木)		アーモンドトースト	食パン	砂糖	アーモンド	バター							831
		米粉のシチュー	鶏肉	ウインナー	玉ねぎ	じゃがいも	にんじん	あさり	白花豆	牛乳	スキムミルク		
		ひじきのマリネ	ひじき	大根	きゅうり	パプリカ	枝豆	油	砂糖	米粉	油	31.5	
5(金)		かみかみソイ丼	豚肉	大豆	玉ねぎ	ごぼう	春菊	大豆ミート	カレールウ			848	
		(麦ご飯)	米	米粒麦									
		かみかみワナンタンサラダ	小松菜	もやし	にんじん	ワナンタンの皮	油	砂糖	ごま油				
		パインとナタデココのレモンゼリー	パイン缶	ナタデココ	レモンゼリー	レモン	砂糖						29.6
8(月)		麦ご飯	米	米粒麦								724	
		鮭とじゃこのふりかけ	鮭	ちりめんじゃこ	ごま	砂糖							
		ピリ辛肉じゃが	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	長ねぎ	しらたき	油	27.7	
		おかか和え	小松菜	もやし	キャベツ	かつお節							
9(火)		冷やしサラダうどん	うどん	ツナフレーク	にんじん	長ねぎ	わかめ	きゅうり	もやし	めんつゆ	754		
		鶏ささみ青のりフライ	鶏肉	青のり	小麦粉	パン粉	油						
		かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	小麦粉	米粉	油							
		梅コロボンチ	みかん缶	パイン缶	黄桃缶	こんにゃく	ナタデココ	梅	砂糖				22.6
10(水)		二色揚げパン	コッパン	ココア	アーモンド	砂糖	抹茶	油				781	
		(ココアアーモンド・抹茶)											
		豆腐のスープ煮	ベーコン	豆腐	鶏肉	ほたて	玉ねぎ	にんじん	青梗菜	かぶ	でん粉		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく	小松菜	きゅうり	コーン	にんじん	砂糖	ごま油	ごま		28.7	
11(木)		カリカリ梅と枝豆のご飯	米	梅	枝豆	油						775	
		さばゆず風味焼き	さば	ゆず	砂糖								
		にら玉汁	豆腐	玉ねぎ	にんじん	卵	にら	でん粉					
		ごま和え	小松菜	もやし	キャベツ	にんじん	ごま	砂糖				31.0	
12(金)		メキシカンピラフ	米	油	ツナフレーク	いか	えび	玉ねぎ	パプリカ	ピーマン	バター	717	
		チリコンカン	大豆	豚肉	トマト	玉ねぎ	にんじん	にんにく	ベーコン				
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ	きゅうり	コーン	砂糖	油						
		サッカーワールドカップ記念献立(メキシコ)										33.5	
15(月)		中華丼	豚肉	しょうが	たまねぎ	にんじん	だけのこ	キャベツ	こまつな	きくらげ	あさり	769	
		麦ご飯	でん粉	いか	えび	米	米粒麦						
		大豆とごぼうのしゃりしゃり揚げ	大豆	ごぼう	でん粉	米粉	油	砂糖					
		ピリ辛きゅうり	きゅうり	砂糖	ごま油	ごま							35.3
16(火)		東松山焼きトンご飯	米	米粒麦	豚肉	にんにく	しょうが	りんご	京桜みそ	長ねぎ	砂糖	735	
		県産卵のだし巻	卵	砂糖	マヨネーズ(ノンエッグ)		ごま	ごま油					
		沢煮碗	豚肉	ごぼう	にんじん	大根	生揚げ	こんにゃく	長ねぎ	でん粉	油		
		市内産茹でえだまめ	枝豆										33.2
埼玉県の郷土料理												30	
17(水)		フラワーロール	パン									887	
		ホキのレモンソース	ホキ	でん粉	レモン	砂糖	油						
		ミネストローネ	オリーブ油	ベーコン	にんにく	たまねぎ	にんじん	セロリー	じゃがいも	キャベツ	白いんげん豆		
		小松菜とわかめのサラダ	小松菜	わかめ	大根	コーン	きゅうり	パセリ	トマト			27.8	
18(木)		岩槻区彩のきすな	米									807	
		生揚げとなすのみそ煮	なす	生揚げ	豚肉	たまねぎ	だけのこ	にんじん	ねぎ	にら	しょうが		
		なめだけ和え	小松菜	もやし	キャベツ	にんじん	えのきだけ	砂糖				30.0	
		冷凍みかん	みかん										
19(金)		夏野菜の	オリーブ油	とうがらし	トマト	ベーコン	鶏肉	なす	ズッキーニ	チーズ	玉ねぎ	724	
		アラビアータスパゲッティ	スパゲッティ	パセリ									
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	油	砂糖	玉ねぎ				
		バイクドポテト	じゃがいも	バター									26.5

22(月)		麦ご飯	米	米粒麦							772		
		秩父ソースカツ	豚	小麦粉	卵	油	砂糖						
		みそけんちん汁	ごぼう	大根	にんじん	じゃがいも	豆腐	こんにゃく	長ねぎ	小松菜		みそ	
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ								
埼玉県産の郷土料理													
23(火)		岩槻豆腐ラーメン	豆腐	豚肉	なると	にんじん	長ねぎ	しょうが	たけのこ	干しいたけ	ごま油	824	
		(ホット中華麺)	中華めん										
		海藻サラダ	海藻	きゅうり	大根	コーン	砂糖	ごま油	ごま	小松菜	でん粉		
		鯛師さんのブルーベリーマフィン	バター	砂糖	卵	牛乳	ヨーグルト	小麦粉	ブルーベリー				
埼玉県産の郷土料理													
24(水)		ガーリックトースト	食パン	にんにく	バター	パセリ							773
		じゃがいものスペイン風煮	ベーコン	豚肉	いか	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	さやいんげん	にんにく	オリーブ油		
		すりおろし野菜のドレッシングサラダ	キャベツ	ブロッコリー	コーン	きゅうり					トマト		
			にんにく	砂糖	油	りんご	玉ねぎ	にんじん				砂糖	
													マッシュルーム
25(木)		ビビンバ	豚肉	にんにく	しょうが	にんじん	もやし	ぜんまい	小松菜	大根	卵	781	
		(麦ご飯)	ごま油	みそ	ごま	米	米粒麦						
		小いわしフライ	いわし	小麦粉	パン粉	油							
		わかめスープ	わかめ	たけのこ	にんじん	えのきだけ	長ねぎ	ごま油	でん粉				
		☺											
26(金)		ジャンバラヤ	米	トマト	いか	あさり	ウインナー	にんじん	玉ねぎ	マッシュルーム	パセリ	738	
		カリノケールのキッシュ	カリノケール	ベーコン	卵	牛乳	生クリーム	しめじ	チーズ	バター			
		さわやかサラダ	キャベツ	きゅうり	みかん缶	油	砂糖						
		しゃりしゃりヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	サッカーワールドカップ記念献立【アメリカ】								28.4
市内産ヨーロッパ野菜料理													
29(月)		麦ご飯	米	米粒麦							756		
		四川豆腐	豆腐	豚肉	レバーそぼろ	にんにく	しょうが	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん		干しいたけ	
		チョレギサラダ	小松菜	わかめ	キャベツ	パプリカ	砂糖	にんにく	ごま	ごま油		たけのこ	
		日向夏ゼリー	日向夏	砂糖	ゼラチン	寒天						油	
30(火)		岩槻区こしひかり	米								793		
		いわしのかば焼	いわし	でん粉	砂糖								
		根菜ごまキムチ汁	豚肉	ごぼう	白菜キムチ	大根	にんじん	じゃがいも	長ねぎ	にら		ねりごま	
		うま塩キャベツ	キャベツ	きゅうり	にんじん	にんにく	ごま油	刻みのり	ごま	昆布茶			
		お魚の日(いわし)											
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。							1学年	2学年	3学年	平均栄養量			
						6月回数	18回	20回	17回	エネルギー	781 kcal		
						累計	47回	49回	46回	たんぱく質	30.2 g		