

平成30年5月分学校給食予定献立表

さいたま市立大宮東中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 火	セサミトースト			食パン、マーガリン、砂糖、ごま	
	グリーンピースのポタージュ	○	ベーコン、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、油、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース
	コーンサラダ			コーン、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
2 水	ちらしずし		えび、卵、スキムミルク	米、砂糖、油、ごま	にんじん、干し椎茸、かんぴょうれんこん、さやいんげん
	さわらのごま風味焼き	○	さわら	砂糖、ごま	しょうが
	みそ汁		油揚げ、生わかめ、みそ		小松菜、ねぎ
	柏もち			柏もち	
7 月	ご飯			米	
	新じゃがいものカレー	○	豚肉	じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、アスパラガスしょうが、にんにく、ホールトマト
	海草サラダ		海草ミックス	三温糖、ごま油、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん
8 火	タン麺（蒸し中華麺）	○	豚肉	蒸し中華めん、油、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸
	蒸しケーキ抹茶		牛乳、卵	小麦粉、砂糖、バター	
9 水	ご飯			米	
	鮭のピリットジャン	○	鮭	かたくり粉、小麦粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、葉ねぎ
	五目汁		豚肉、卵	油、春雨、かたくり粉	にんじん、しめじ、小松菜、ねぎ
10 木	ご飯			米	
	千草焼き	○	豚肉、干ひじき、卵	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん
	豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも、油	にんじん、大根、こんにゃく、ごぼう、ねぎ
11 金	ご飯			米	
	回鍋肉（ホイコウロウ）	○	豚肉、みそ	米粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、ピーマン
	ナムル			砂糖、油、ごま	小松菜、もやし、にんじん、しょうが
14 月	ハムと卵のピラフ		ハム、卵、スキムミルク	米、バター、油	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん
	白身魚の香草パン粉焼き	○	ホキ、卵	油、小麦粉、香草ミックス、パン粉	パセリ
	オニオンスープ		鶏肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ
15 火	ご飯			米	
	手作りメンチカツ	○	豚肉、牛乳、卵	パン粉、小麦粉、油	玉ねぎ
	さつまい			さつまいも	かぼちゃ、にんじん、大根、小松菜、ねぎ
16 水	カレーミートドリア		豚肉、生クリーム、チーズ	米、バター、油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールトマト
	野菜スープ	○	ベーコン	コーン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜
	フルーツミックス			砂糖	もも缶、パイナップル、みかん缶、こんにゃくダイス
17 木	ご飯			米	
	マーボー豆腐	○	豆腐、豚肉、みそ	油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく
	春雨サラダ			春雨、砂糖、油、ごま	きゅうり、キャベツ、もやし
18 金	春キャベツベロンチーノ		鶏肉	スパゲッティ、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、にんにく
	枝豆とひじきのサラダ	○	干ひじき	砂糖、油	枝豆、きゅうり、キャベツ
	お豆のデザート		白花豆ペースト、卵、生クリーム	バター、砂糖、小麦粉、ごま	
21 月	ご飯			米	
	肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん
	大豆と木の実のから揚げ からし和え		大豆	油、アーモンド、カシューナッツ、砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん
22 火	深川飯		あさり	米、油、砂糖	しょうが、ごぼう、小松菜
	いかの新たまねぎソース	○	いか	かたくり粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、こねぎ
	かきたま汁		生わかめ、はんぺん、卵		ねぎ、えのきたけ
23 水	ご飯			米	
	ピビンバ	○	豚肉、みそ	油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、ぜんまい、もやし、小松菜、にんじん
	わかめスープ		生わかめ、ハム	春雨、油	にんじん、しめじ、ねぎ
24 木	はちみつレモントースト			食パン、マーガリン、はちみつ、砂糖	レモン果汁
	ポトフ	○	鶏肉、ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、チンゲン菜
	こんにゃくサラダ			コーン、砂糖、油、ごま	サラダこんにゃく、大根、きゅうり、玉ねぎ
25 金	ご飯			米	
	チキン南蛮丼	○	鶏肉	かたくり粉、油、砂糖、タルタルソース	しょうが、ねぎ
	せんだご汁		かまぼこ	じゃがいもボール	大根、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、小松菜、ねぎ
28 月	ご飯			米	
	和風ポークピカタ	○	豚肉、卵	パン粉	ねぎ
	おろし汁		鶏肉	じゃがいも、油	にんじん、大根、こんにゃく、しめじ、小松菜、ねぎ
29 火	きつねうどん（冷凍うどん）		鶏肉、油揚げ	冷凍うどん、油、砂糖	干し椎茸、ねぎ
	夏野菜かき揚げ	○	豚肉、卵	コーン、小麦粉、油	玉ねぎ、かぼちゃ、枝豆
	冷凍みかん				冷凍みかん
30 水	焼肉チャーハン		豚肉、卵、スキムミルク	米、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、チンゲン菜
	きびなごのから揚げ	○	きびなご	油	
	ワンタンスープ		豚肉	生ワンタンの皮、油	にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ
31 木	ご飯			米	
	新じゃがいものそぼろ煮	○	鶏肉	じゃがいも、油、砂糖、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、干し椎茸、さやいんげん、しょうが
	磯香和え		干ひじき	砂糖	小松菜、もやし、にんじん