

# 6月分 予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(木)	むぎごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに ピリからあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうすらたまご	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり だいこん もやし	574	23.2
2(金)	ペスカトーレ 		スパイシーナッツポテト コールスローサラダ	ぎゅうにゅう えび いか あさり ほたて パルメザンチーズ	スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら じゃがいもアーモンド さとう	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく パセリ キャベツ とうもろこし	642	26.5
5(月)	かみかみごはん		いかげそフライ じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく いか じゃこ わかめ こんぶ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しいたけ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	571	25.2
きょうじしよく 行事食 「かみかみ献立」：歯と口の衛生週間にちなんで、 <small>はくち えいせいしゅうかん</small> いかや昆布、 <small>こんぶ</small> ごぼうなど噛みごたえのある献立を提供します。 <small>ひとくち かい ちくひょう か</small> 一口30回を目標に噛んでみましょう！								
6(火)	ドライカレー (むぎごはん)		ほうれんそうサラダ びわ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう	にんじん ごぼう しめじ ほしぶどう にんにく しょうが トマト ほうれんそう もやし びわ	616	24.4
7(水)	きんぴらごはん		いわしのさくさくあげ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし とうふ みそ とうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ えのきたけ だいこん	688	28.5
8(木)	ツイストパン 		まめとシーフードのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ひよこまめ しろいんげんまめ ひじき	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト だいこん きゅうり	637	24.8
9(金)	たまごどん (むぎごはん)		だいずとごさかなのあおりのりふり あさづけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず にほし あおりのり	ごはん あぶら むぎ さとう でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース はくさい きゅうり	652	28.9
12(月)	チキンライス		ソフトカレイフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ソフトカレイフライ ベーコン	ごはん あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし しめじ セロリ ほうれんそう	593	23.7
13(火)	しゃくしなごはん		にくじゃがカレー からしあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく	ごはん あぶら ごま じゃがいも いとこんにゃく さとう	しゃくしな にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ にんじん もやし みかん	613	22.7
14(水)	きつねうどん (じこなうどん)		ちくわのさやまちゃあげ コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	じこなうどん あぶら こむぎこ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな さやまちゃ ほうれんそう もやし とうもろこし	625	29.5
15(木)	むぎごはん & こまつなりかけ		なまあげとぶたにくのみそに のりすあえ	ぎゅうにゅう じゃこ なまあげ ぶたにく みそ のり	ごはん むぎ あぶら ごま さとう	こまつな しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ピーマン ほうれんそう キャベツ もやし	598	26.3
16(金)	カフェオレ あげパン 		ワンタンスープ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	コッパン あぶら さとう ワンタン ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが こまつな もやし	585	19.7
19(月) しきん 市産のお米	ごはん 		あじのうめソースかけ キャベツのごまみそあえ アンデスメロン	ぎゅうにゅう あじ みそ	ごはん あぶら さとう ごま	うめ しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな メロン	582	23.2
20(火)	こどもパン (スライス) 		ハンバーグ ゆでやさい ミネストローネ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だいず	こどもパン マカロニ あぶら さとう	トマト キャベツ にんじん たまねぎ しめじ さくらんぼ	624	23.2
21(水)	たこめし		ししゃもフリッター つみれじる	ぎゅうにゅう たこ ししゃも つみれ	ごはん あぶら	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	615	30.5
きょうどりょうり 郷土料理 えひめけん 愛媛県 「たこ飯」：西日本地域では、夏至の日たこ飯を食べる習慣があります。「つみれ汁」：瀬戸内海でとれた魚を使った、昔からの家庭料理です。								
22(木)	むぎごはん		マーボーとうふ だいこんのかおりづけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく テンメンジャン トウバンジャン みそ	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり	578	25.6
23(金)	タイのごはん (もちごめいりごはん)		ゲンチュウ(にくだんごスープ) ヤムウンセン(はるさめサラダ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ミートボール ぶたにく きくらげ	ごはん むぎ あぶら もちごめ ごまあぶら はるさめ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし レモン みかん	587	21.5
せかい 世界の料理 タイ：「ゲンチュウ」タイ料理と言えば、辛いイメージがありますが、鶏からのあっさりしたスープです。「ヤムウンセン」ひき肉の入った春雨サラダです。								
26(月)	うめゆかりごはん		ホキのごまみそかけ むらくもじる	ぎゅうにゅう じゃこ ホキ みそ わかめ たまご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	ゆかり にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	586	26.9
27(火)	ぶたキムチどん (むぎごはん)		くきわかめのチョナムル フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	ごはん あぶら むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま しらたまもち	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい にら ねぎ キムチ もやし えのきたけ みかん パイナップル	598	22.2
28(水)	タンメン (ホットちゅうかめん)		いもとまめのかりんとう ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうすらたまご だいず わかめ	ごはん むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	630	25.0
29(木)	はちみつパン 		じゃがいもとコーンのミルクに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	はちみつパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ こまつな きゅうり とうもろこし	652	22.2
30(金)	むぎごはん		さばのみそに なすのすましじる のむヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ のむヨーグルト	ごはん あぶら むぎ さとう	しょうが ねぎ なす にんじん しめじ こまつな	593	27.9

◎献立は都合により変更する場合があります。

○毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。

平均栄養量	611	25.1
	Kcal	g