



日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	梅じゃこごはん	ちりめんじゃこ	こめ ごま	うめ しそ	632	26.7
	鶏肉のから揚げ	とりにく たまご	てんぷん あぶら	しょうが にんにく		
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
4 月	麦ごはん		こめ むぎ		670	27.1
	いかとナッツの甘辛和え	いか	でんぷん あぶら アーモンド さとう			
	根菜汁	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく	れんこん ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
5 火	きんぴらごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ	578	17.4
	わかさぎフライ	わかさぎ	こめこ あぶら			
	割り干し大根のサラダ		あぶら さとう	だいこん きゅうり もやし にんじん		
	びわ			びわ		
6 水	かみかみカレー	ぶたにく ひよこまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん セロリ りんご にんにく しょうが トマト	672	21.8
	(麦ごはん)		こめ むぎ			
	手作り福神漬		さとう	きゅうり だいこん れんこん		
	りんご			りんご		
8 木	コッペパン(スライス)		コッペパン		576	25.5
	ホキのサルサソース	ホキ	あぶら でんぷん さとう	トマト たまねぎ にんにく りんご		
	白いんげん豆のスープ	しろいんげんまめ とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
9 金	ミートスパゲッティ	ぶたにく チーズ	スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	617	23.2
	シナモンポテト		さつまいも あぶら さとう バター			
	海藻サラダ	かいそう	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
11 月	麦ごはん		こめ むぎ		636	26.6
	アスパラの卵とじ	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	アスパラガス たまねぎ えのきたけ にんじん たけのこ		
	五目豆	だいず こんぶ とりにく	こんにゃく あぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
12 火	小松菜チャーハン	やきぶた たまご	こめ あぶら	しいたけ にんじん こまつな	580	20.5
	魚フライ	ホキ	こめこ でんぷん じゃがいも あぶら			
	わかめスープ	とりにく わかめ	ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
13 水	ごま汁うどん	とりにく あぶらあげ	さとう ごま	にんじん ねぎ こまつな	629	28.3
	(地粉うどん)		じこなうどん			
	ちくわのお茶っ葉揚げ	ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	せんちゃ		
	ゆかり和え			キャベツ きゅうり しそ		
14 木	黒パン		くろパン		670	21.5
	ポルシチ	とりにく なまクリーム	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ ビーツ トマト		
	ピロシキ	ぶたにく たまご	こむぎこ パンこ さとう あぶら	キャベツ たまねぎ		
	ほうれん草サラダ		あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく		
15 金	麦ごはん		こめ むぎ		620	22.3
	じゃがいもの肉みそソース	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん		
	小松菜と昆布のサラダ	こんぶ	さとう ごまあぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし		
	冷凍みかん			みかん		
	牛乳	ぎゅうにゅう				

※裏面にもございます。





日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18	月	ターメリックライス		こめ パター		611	22.9
		クラムチャウダー	とりにく あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん		
		ビーンズサラダ	きんときまめ だいず ひよこまめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	火	ごはん		こめ		627	26.5
		生揚げのすき煮	なまあげ ぶたにく	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ		
		からし和え			こまつな キャベツ もやし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	水	豚キムチ丼	ぶたにく コチュジャン	さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ キムチ にんじん たけのこ	599	24.7
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		ニラ玉スープ	たまご	ごまあぶら でんぷん	たまねぎ えのきたけ ニら しいたけ		
		アンデスメロン			アンデスメロン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	木	狭山茶揚げパン		コッパン さとう あぶら	さやまちゃ	693	27.4
		豆腐とうすら卵の中華煮	とうふ うすらたまご ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ		
		小松菜のナムル		さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
22	金	麦ごはん		こめ むぎ		694	28.4
		いわしのかば焼き	いわし	あぶら でんぷん さとう			
		具汁	だいず とりにく みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう		
		佐藤錦			さとうにしき		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	月	肉もつそ	ぶたにく とうふ	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん しいたけ ごぼう	604	29.1
		メルルーサのレモン風味	メルルーサ	でんぷん あぶら さとう	レモン		
		新玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	火	麦ごはん		こめ むぎ		607	25.5
		なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とうふ テンメンジャン トウバンジャン みそ	あぶら でんぷん ごまあぶら	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		
		中華和え	わかめ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり だいこん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	水	広東麺	ほたて ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	659	23.7
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		ナッツ入りココロコ大学芋	しろいんげんまめ	さつまいも カシューナッツ でんぷん さとう			
		もやしのナムル		ごまあぶら さとう ごま	もやし きゅうり しょうが にんにく とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
28	木	麦ごはん		こめ むぎ		646	27.4
		手作りひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	ごま さとう			
		さばの梅香ソース	さば	でんぷん あぶら さとう	しょうが うめ		
		かき玉汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
29	金	和風ピラフ	とりにく	こめ あぶら パター	にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ マッシュルーム グリンピース	576	21.0
		ししゃもフリッター	ししゃもフリッター	あぶら			
		きのこスープ	とりにく	でんぷん	もやし たまねぎ しめじ えのきたけ たもぎたけ こまつな		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	631 24.4

☆4日：行事食（かみかみ献立「歯と口の健康週間」：6/4～6/10） （学校給食摂取基準 640 24.0）
 ☆14日：世界の料理（サッカーワールドカップ献立「ロシア」：6/14～7/15）
 ☆25日：郷土料理（香川県）

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