



6月分 予定献立表

日にち	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)
3月		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 こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	633	27.5
		パンチポテトビーンズ	だいず てぼうまめ きんときまめ	じゃがいも でんぷん あぶら	にんにく とうがらし		
		海藻サラダ	かいそう	ごま ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4火		かみかみごはん	だいず あぶらあげ こんぶ	こめ さとう あぶら ごま	エリンギ にんじん	623	22.2
		ニジワカサギの米粉フリッター	ニジワカサギのこめこフリッター	あぶら			
		根菜汁	みそ	じゃがいも こんにゃく	れんこん ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
		りんご			りんご		
5水		麦ごはん		こめ むぎ		587	24.2
		五目豆腐	とうふ とりにく ちくわ	さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが ねぎ		
		ねり梅和え		さとう	こまつな キャベツ きゅうり うめ		
		冷凍みかん			みかん		
6木		はちみつパン		はちみつパン		601	21.8
		クラムチャウダー	あさり とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん		
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ とうもろこし にんじん		
		河内晩柑			かわちばんかん		
7金		卵丼	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ グリンピース	655	25.3
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		ごぼうとナッツの甘辛揚げ		カシューナッツ ごま はちみつ さとう でんぷん あぶら	ごぼう		
		ゆかり和え			キャベツ きゅうり ゆかり		
10月		しゃくし菜ごはん	ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま	しゃくしな	605	19.6
		ししゃものカリカリフライ	ししゃものカリカリフライ	あぶら			
		あじさいスープ	ハム	はるさめ ぶ	にんじん ほうれんそう レッドキャベツ たまねぎ		
		バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
11火		麦ごはん		こめ むぎ		623	22.8
		じゃがマーボー	ぶたにく みそ トウバンジャン	じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ		
		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		
		冷凍みかん			みかん		
12水		卵とじうどん	たまご とりにく わかめ	さとう でんぷん	しめじ ねぎ にんじん	597	24.3
		(地粉うどん)		じごなうどん			
		浅漬け			はくさい きゅうり		
		手作り狭山茶蒸しパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス バター さとう	さやまちゃ		
13木		梅じゃこごはん	ちりめんじゃこ	こめ ごま	うめ ゆかり	622	25.9
		アジのおろしかけ	あじ	でんぷん あぶら	だいこん		
		白玉団子汁	とりにく	しらたまもち	ねぎ だいこん にんじん こまつな		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
14金		麦ごはん		こめ むぎ		592	18.3
		じゃがいもの南蛮煮	とりにく みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ とうがらし		
		さやいんげんのごま和え		さとう ごま	さやいんげん もやし		
		アンデスメロン			アンデスメロン		
		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)
17	月	白ごま揚げパン		ツイストパン ごま さとう あぶら		698	26.3
		豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく うすらたまご	ごまあぶら さとう 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		
		米こめサラダ	わかめ	こめこめん さとう ごまあぶら	とうもろこし きゅうり キャベツ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	火	和風ピラフ	とりにく	こめ パター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	592	20.2
		あじフリッター	あじフリッター	あぶら			
		マカロニスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	こまつな セロリ えのきたけ とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	水	ごはん		こめ		694	26.6
		いわしのかば焼き	いわし	さとう あぶら でんぷん			
		筑前煮	とりにく	じゃがいも こんにゃく あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ		
		さくらんぼ			さくらんぼ		
20	木	麦ごはん		こめ むぎ		612	26.0
		家常豆腐	なまあげ ぶたにく みそ トウバンジャン	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ にんにく しょうが		
		えのきとわかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし こまつな えのきたけ にんにく とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	金	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 えのきたけ ごぼう えだまめ	602	29.9
		かつおの漁師揚げ	かつおのりょうしあげ	あぶら			
		うちこみ汁	とりにく あぶらあげ みそ	うどん じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
24	月	ビーンズカレー	とりにく ひよこまめ だいず レッドキドニー	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく トマト りんご	689	22.5
		麦ごはん		こめ むぎ			
		きりわかめのサラダ	くきわかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン		
25	火	麦ごはん		こめ むぎ		609	26.5
		いかのナッツがらめ	いか	あぶら でんぷん さとうアーモンド			
		湯葉のすまし汁	わかめ ゆば とうふ		しめじ えのきたけ だいこん にんじん こねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	水	担々麺	ぶたにく トウバンジャン テンメンジャン みそ	あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	706	25.4
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		しゃりしゃり大学芋	だいず	さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう			
		もやしのナムル		ごまあぶら さとう	もやし きゅうり しょうが にんにく とうがらし		
27	木	黒パン		くろパン		614	24.2
		たらのしモン風味	たら	でんぷん あぶら さとう	レモン		
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ たもぎたけ トマト パセリ たもぎたけ		
		甘夏			あまなつ		
28	金	ソイ丼	だいず ぶたにく ベーコン みそ	あぶら こむぎこ パター さとう	ピーマン	669	26.7
		麦ごはん		こめ むぎ			
		きりぼしだいこん あます 切干大根の甘酢和え		さとう	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし		
		梅ココポンチ		こんにゃく さとう	みかん パイン もも ナタデココ		
◎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 24.3

◎献立は都合により変更する場合があります。

学校給食摂取基準

650 21~33

☆4日：行事食（かみかみ献立「歯と口の健康週間」：6/4~6/10）

☆6日：世界の料理（アメリカ合衆国）

☆21日：郷土料理（香川県・高知県）

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。