



6月学校給食予定献立表



さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(金) ○	ごはん 		ぶたキムチ丼 トックスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	ごはん トック 砂糖 油 でん粉	にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ ほういし もやし チンゲンサイ	590	22.9
4(月) ○	かみかみご飯 カミカミこんだて		小アジの南蛮漬け こんぶ和え	大豆 鶏肉 油揚げ アジ こんぶ 牛乳	ごはん でん粉 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ こんにやく 長ネギ キャベツ きゅうり	618	25.7
5(火) ○	ごはん 手作りふりかけ		肉じゃが ゆかり和え	干しえび のり 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり	592	21.8
6(水)	和風 スパゲッティ 		かぼちゃと豆のコロッケ ほうれん草のサラダ	豚肉 ベーコン いか のり 大豆 金時豆 黒豆 牛乳 手亡豆	スパゲッティ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ ビーマン キャベツ ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ にんにく	618	25.6
7(木)	ツイストパン 		豆とウインナーのトマト煮 コーンサラダ	ウインナー ひよこ豆 白花豆 牛乳	ツイストパン じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	631	21.2
8(金) ○	肉もっそ ★香川の郷土料理★		ししゃもフライ みそ汁	鶏肉 ししゃも わかめ みそ 豆腐 牛乳	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく 長ネギ えだまめ ほししいたけ ほうれんそう	626	27.4
11(月) ○	ごはん 		ビビンバ ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 牛乳	ごはん みそ ごま油 ワンタン ごま 油 砂糖	にんにく ぜんまいこんにやく こまつな だいこん にんじん もやし しめじ 長ネギ しょうが たまねぎ チンゲンサイ みかん	604	24.0
12(火) ○	ごはん ごま塩		エビと豆腐のチリソース 茎わかめのピリ辛和え	えび とうふ きわかめ 牛乳	ごはん ごま でん粉 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ	645	26.7
13(水) ○	こぎつね寿司 		カレーの立田揚げ ずまし汁	鶏肉 油揚げ カレー とうふ 牛乳 かまぼこ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	にんじん こまつな きぬさや かんぴょう えのきたけ	645	30.5
14(木)	こどもパン 		ポークストロガノフ ビーンズサラダ	豚肉 白花豆 大豆 牛乳	こどもパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	609	24.2
15(金) ○	ごま汁うどん 		大豆と芋の甘辛揚げ きゅうりの浅漬け	鶏肉 油揚げ 昆布 大豆 牛乳	うどん ごま じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	にんじん 長ネギ こまつな キャベツ きゅうり	623	26.1
18(月) ○	わかめご飯 19日は食育の日☆旬の食材を使った和食こんだてです		アジフライ やさいの旨煮	わかめ ちりめんじゃこ アジ 生揚げ 鶏肉	ごはん ごま パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう ふき こんにやく にんじん	566	21.2
19(火) ○	ごはん 		なす入りマーボー 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん でん粉 はるさめ ごま油 ごま 砂糖 油	なす にんじん たけのこ もやし たまねぎ 長ネギ きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	628	25.2
20(水)	米粉入りナン 		チキンカレー 小松菜のソテー ミニレモンゼリー	鶏肉 牛乳	米粉入りナン ゼリー 油	たまねぎ にんにく エリンギ しょうが にんじん もやし トマト こまつな とうもろこし レモン	600	32.4
21(木) ○	ごはん 		白身魚(ホキ)の薬味ソース みそけんちん汁 くだもの(河内晩柑)	ホキ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん でん粉 油 砂糖	長ネギ しょうが にんにく だいこんこんにやく ごぼう にんじん ほうれんそう かわちばんかん	638	26.4
22(金) ○	ごはん 		親子煮 からし和え	鶏卵 鶏肉 生揚げ 牛乳	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	609	24.0
25(月)	ハヤシライス 		海藻サラダ くだもの(メロン)	豚肉 海藻 牛乳	ごはん 小麦粉 ごま油 ごま 油 砂糖	にんじん しめじ たまねぎ トマト だいこん きゅうり とうもろこし メロン	669	23.7
26(火)	きなこあげパン 		とうふのスープ煮 マカロニサラダ	豆腐 鶏肉 ほたて きな粉 牛乳	コッペパン 砂糖 マカロニ でん粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	667	28.2
27(水) ○	ごはん 		八宝菜 中華サラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 えび いか うずら卵 あさり 牛乳	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ こまつな ほししいたけ チンゲンサイ もやし だいこん きゅうり みかん	600	25.5
28(木) ○	カレーピラフ 		白身魚(タラ)のフライ こんにやくサラダ	鶏肉 大豆 タラ わかめ 牛乳	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でん粉 オリーブ油 ごま	たまねぎ にんじん ビーマン こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	601	23.4
29(金) ○	広東麺 		ナッツ入りフライドポテト もやしのナムル	豚肉 いか 牛乳	中華めん でん粉 カシューナッツ じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが キャベツ 長ネギ 干しいたけ にんじん もやし こまつな にんにく	659	26.0

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	621	25.3