

令和8年

6月分

予定献立表

さいたま市立木崎小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【副食】	おもな食品とそのほたらき			栄養価	
				赤☆体をつくるもとになるもの	黄☆エネルギーのもとになるもの	緑☆体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	チャーハン		はるまき ちゅうかスープ	ベーコン ふたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ほうれんそう たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	592	25.6
2(火) ○	はくはん		おかかふりかけ ごもくどうふ こまつなおいそがあえ	おかかふりかけ とうふ ふたにく ちくわ みそ のり ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし	590	26.4
3(水) ○	かみかみごはん		ししゃものやくみソースかけ こまあえ	だいず ふたにく ししゃも こんぶ ぎゅうにゅう	はくまい こんにやく さとう でんぷん ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	592	23.5
4(木) ○	はくはん		あじつけのり うまからにくじゃが くきわかめのチョナムル	のり なまあげ ふたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも こんにやく ごま さとう あぶら	たまねぎ いんげん にんにく しょうが もやし えのきだけ にんじん こまつな	602	22.4
5(金)	きなこあげパン		とうふのスープに こんにやくサラダ	きなこ ほだて とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら でんぷん こんにやく ごま	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンさい だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	590	26.6
8(月) ○	なめし		さばのしおやき とんじる れいとうみかん	さば ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくまい こんにやく じゃがいも	ひろしまな ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな みかん	674	26.7
9(火) ○	はくはん		かんこくのり じゃがマーボー うましおキャベツ	のり みそ なまあげ ふたにく だいず ぎゅうにゅう	はくまい さとう でんぷん あぶら ごま じゃがいも くろソース(しょうゆ、砂糖、ケチャップ にんにく、しょうが、あぶら、豆板醤、豆豉等)	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	617	22.1
10(水) ○	はくはん		かつおのしんたまねぎソースかけ きりぼしだいこんのもの	かつお とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくまい でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん しいたけ にんじん	602	27.6
11(木) ○	はくはん		キムたまどん わかめスープ	ふたにく とうふ たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キムチ にら ねぎ こまつな にんじん えのきだけ	576	25.4
12(金)	ライスボールパン		ファルファッレのトマトに グリーンサラダ	ウィンナー ひよこまめ レンズまめ ぎゅうにゅう	ライスボールパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	643	24.3
15(月) ○	はくはん		なまあげとじゃがいものカレーに こまつなとわかめのサラダ	ふたにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし	623	24.7
16(火) ○	かてめし		ほっけのしおやき まゆたまじる	あぶらあげ ほっけ とりにく	はくまい こんにやく あぶら じゃがいも たまこもち さとう	ずいき しいたけ にんじん こまつな だいこん ほうれんそう	700	26.4
17(水) ○	はくはん		おやこに こまずあえ れいとうみかん	とりにく たまご なまあげ ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ いんげん にんじん きゅうり キャベツ もやし みかん	636	25.3
18(木)	ズッキーニいりツナとト マトのスパゲッティ		コールスローサラダ スイートポテト	ベーコン いか まぐろみずに こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ スイートポテト(小麦、乳、卵なし)	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく ズッキーニ キャベツ ピーマン とうもろこし きゅうり	569	23.7
19(金) ○	あおなチャーハン		あじフライ ごまキムチじる	ベーコン あじ ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら パンこ でんぷん こんにやく ごま	にんじん たまねぎ こまつな しめじ ねぎ ごぼう だいこん はくさい りんご にんにく しょうが	617	26.3
22(月) ○	わかめごはん		ねぎみそぎょうざ けんちんじる	わかめ ふたにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	はくまい ごま こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にら	582	17.0
23(火)	はくはん		チキンカレー コーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも カレーウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	608	21.7
24(水) ○	はくはん		しせんどうふ こまつなのナムル	ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり もやし	582	25.7
25(木) ○	こぎつねずし		いかフリッター すましじる	ふたにく あぶらあげ いか とうふ あおさのり ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	にんじん かんぴょう ほうれんそう だいこん しめじ	580	21.4
26(金)	ツイストパン		とうにゅうのクリームに ひじきのマリネ ラムネゼリー	とりにく しろはなまめ ひじき とうにゅう ぎゅうにゅう	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう こめこ ラムネゼリー	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	612	24.1
29(月) ○	はくはん		ごぼういりそぼろどん さつまじる	とりにく ふたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくまい さとう さつまいも こんにやく	しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん ごぼう	629	29.3
30(火) ○	ひがしまつやまやきとり ごはん		さわらのさいきょうやき さわにわん	さわら ふたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	はくまい あぶら ごま さとう こんにやく でんぷん	にんにく しょうが ねぎ りんご ごぼう にんじん だいこん	619	31.1

・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。忘れずに持たせてください。