

6月分給食予定献立表

6月1日～6月30日は、「歯と口の健康月間」です。かみごたえのある献立が入っています。歯のイラストが目印です。
 平成29年度 さいたま市立神田小学校

| こんだて | | | | おもなさいりょう | | | 栄養価 | | |
|---|---|-------------------------|----|--|------------------------------------|--|---|---------------|------------|
| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの | 黄 はたらくちからや たいおんになるもの | 緑 からだのちょうし をととのえるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 | 木 | はくはん | | ぶたキムチどん ナムル ◆そらまめ | 牛乳 ぶたにく | こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら たけのこ キャベツ ながねぎ そらまめ はくさい もやし ほうれんそう きゅうり | 521 | 21.1 |
| 2 | 金 | わかめうどん | | だいたいのしゃりしゃりあげ おひたし | 牛乳 とりにく あぶらあげ だいず わかめ かつおぶし | うどん さとう あぶら でんぶん | こまつな もやし にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ | 593 | 25.3 |
| 5 | 月 | はくはん | | おやこに ごますあえ | 牛乳 とりにく なまあげ たまご | こめ さとう あぶら じゃがいも ごま | たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし きゅうり | 578 | 22.1 |
| 6 | 火 | 高野さんの しろこはん | | ごもくどうふ ゆかりあえ | 牛乳 とうふ ぶたにく ちくわ みそ | こめ さとう あぶら | キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ながねぎ | 558 | 22.8 |
| 7 | 水 | ★ひるぜん おこわ | | さわらのたつたあげ なすのみそしる | 牛乳 さわら とりにく わかめ あぶらあげ みそ | こめ さといも こむぎこ あぶら | にんじん ごぼう なす ほししいたけ たまねぎ きぬさや | 576 | 25.8 |
| 8 | 木 | くろパン | | とりにくとひよこまめのカレーに レモンあえ | 牛乳 とりにく ひよこまめ | パン じゃがいも さとう あぶら バター | たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん | 641 | 24.1 |
| 9 | 金 | タコライス | | タコライスのく(にく・やさい) しろいんげんまめのスープ れいとうみかん | 牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン しらはなまめ | こめ あぶら | たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし キャベツ だいこん ほうれんそう みかん | 638 | 25.9 |
| 12 | 月 | はくはん | | とうふとひきにくのにこみ わふうサラダ | 牛乳 とうふ ぶたにく ひよこまめ わかめ | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん | 597 | 24.1 |
| 13 | 火 | こどもパン | | とりにくのガーリックソース じゃがいものスープに | 牛乳 とりにく ベーコン あさり | パン じゃがいも あぶら さとう | キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく しょうが マッシュルーム | 638 | 29.1 |
| 14 | 水 | やきにく チャーハン | | パオズ コーンスープ | 牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ | こめ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう | たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんにく しょうが とうもろこし | 542 | 20.9 |
| 15 | 木 | はくはん | | なまあげのキムチいため はるさめサラダ | 牛乳 ぶたにく なまあげ | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ | にんじん たまねぎ はくさい いら もやし だいこん きゅうり こまつな | 625 | 24.8 |
| 16 | 金 | ターメリックライ ス(森さん米) | | キーマカレー ちちぶこんにやくサラダ | 牛乳 ぶたにく ひよこまめ | こめ じゃがいも こむぎこ こんにやく さとう あぶら ごま パター | たまねぎ きゅうり だいこん セロリ とうもろこし トマトピューレ にんにく しょうが グリンピース ほしぶどう | 638 | 23.9 |
| *毎月19日は「食育の日」 さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ http://www.saitamacity-shokuiku.jp/ | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | かんどんめん | | じゃがバターしょうゆ こまつなとわかめのサラダ | 牛乳 いか ぶたにく わかめ | ちゅうかめん じゃがいも バター あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん | こまつな きゅうり キャベツ ながねぎ にんじん きくらげ とうもろこし しょうが | 592 | 24.7 |
| 20 | 火 | はくはん | | しせんどうふ ちゅうかきゅうり | 牛乳 ぶたにく とうふ | こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら | きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが | 556 | 23.5 |
| 21 | 水 | ◆うめじゃこ こはん | | いわしのサクサクあげ こんさいじる | 牛乳 いわし とうふ ちりめんじゃこ | こめ こんにやく じゃがいも あぶら ごま こむぎこ | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ うめほし ながねぎ えのきたけ | 653 | 22.7 |
| 22 | 木 | ツイストパン | | ポークビーンズ マカロニサラダ | 牛乳 ベーコン ぶたにく だいず チーズ | パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ | たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし | 637 | 26.8 |
| 23 | 金 | はくはん | | さばのスタミナづけ ごもくきんぴら すましじる | 牛乳 さば さつまあげ ぶたにく とうふ なると わかめ | こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう | だいこん ごぼう にんじん こねぎ しょうが | 666 | 25.6 |
| 26 | 月 | 原田さんの しろこはん | | じゃがいものにくみそソース しおこんぶあえ | 牛乳 ぶたにく みそ こんぶ | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ かぶ | 573 | 20.1 |
| 27 | 火 | ◎かみかみ こはん | | いかのキャベツあげ ごしきあえ | 牛乳 だいず ぶたにく こんぶ いか | こめ さとう あぶら こんにやく | にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし とうもろこし | 575 | 26.3 |
| 28 | 水 | はちみつパン | | ホキのレモンふうみ ミネストローネ | 牛乳 ほき ベーコン いんげんまめ | パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ レモン れいとうみかん | 643 | 24.6 |
| 29 | 木 | 6月うまれ おたんじょうびきゅうしよく | | 牛乳 ぶたにく ベーコン ひじき いか たまご | 牛乳 とりにく | スパゲッティ あぶら さとう ラー油 | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ しいたけ にんにく | 540 | 26.3 |
| 30 | 金 | はくはん | | チキンカレー てづくりふくじんづけ | 牛乳 とりにく | こめ あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり れんこん | 581 | 16.3 |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎印 行事食(かみかみ献立27日) ◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(岡山市7日) ☆印 開校記念日献立(9日)

お知らせ

- 1日(木) 2年生 そらまめのさやむきを実施
- 6日(火) 高野さん(桜区)のお米を使用
- 16日(金) 森さん(西区馬宮)のたまねぎを使用
- 26日(月) 原田さん(西区島根)のお米を使用

※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。
 ※くだものは、価格や出荷状況により変更になることがあります。



