6月分給食予定献立表

令和５年度　　さいたま市立神田小学校

こんだて					おもなざいりょう			栄養価	
					赤	黄	緑		
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	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	くろパン		とうふのスープに ひじきのマリネ	牛乳　とうふ とりにく　ひじき ほたてかいばしら	くろパン　あぶら でんぷん さとう	たまねぎ　にんじん　かぶ チンゲンサイ きゅうり　だいこん	542	24.3
2	金	かみかみ ごはん◎		こいわしごまフライ ◎ にくだんごじる	牛乳　とりにく　だいず とうふ　みそ　いわし ぶたにく　こんぶ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　パンこ こむぎこ　ごま	にんじん　ごぼう　しいたけ　ねぎ こんにゃく　しょうが　にんにく はくさい　ほうれんそう　たまねぎ	640	29.0
5	月	ごはん		じゃがマーボー くきわかめのサラダ	牛乳　ぶたにく だいず　くきわかめ みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　ごま でんぷん　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	しょうが　にんにく　ねぎ　たけのこ たまねぎ　にんじん　コーン しいたけ　きゅうり　キャベツ	575	18.8
6	火	カレーなんばん うどん （じごなうどん）		あまずあえ そらまめ	牛乳　ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん でんぷん カレールウ　さとう	たまねぎ　にんじん　さやいんげん キャベツ　ほうれんそう そらまめ	576	24.2
7	水	うめわかめ ごはん◆ たかのさんの おこめ		さばのしおやき こんさいじる	牛乳　わかめ さば ぶたにく	こめ　あぶら ごま　でんぷん じゃがいも　さとう	うめ　ねぎ　ごぼう にんじん　だいこん たけのこ　こまつな	632	23.8
8	木	ごはん		ちゅうかどん はるさめサラダ	牛乳　ぶたにく なると　いか うずらたまご	こめ　あぶら　さとう はるさめ　でんぷん ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	にんじん　たまねぎ　キャベツ はくさい　しいたけ　もやし きゅうり　ほうれんそう	554	23.3
9	金	かんこくふう たきこみごはん		ヤンニョムチキン トックスープ	牛乳　とりにく ぶたにく なると	こめ　さとう　あぶら でんぷん　ごまあぶら トック　ケチャップ	にんじん　にんにく　しらたき だいずもやし　しょうが　ねぎ ほうれんそう　たまねぎ	597	25.3
12	月	コッペパン	牛乳	タラポーションフライ マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 たら　ベーコン ヨーグルト	コッペパン　あぶら マカロニ　パンこ ソース　でんぷん	キャベツ　かぶ　たまねぎ にんじん	600	26.7
13	火	ごはん		だいずのインドふうにこみ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく　だいず わかめ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　ケチャップ ソース　ごま	たまねぎ　にんじん　しょうが パセリ こまつな　きゅうり　コーン	59.1	24.7
14	水	ごはん もりさんの おこめ こまつな ふりかけ		さわらのふかやねぎみそやき けんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ さわら　みそ　とうふ	こめ　さとう ごまあぶら　ごま じゃがいも　あぶら	こまつな　しょうが　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう えのきたけ　こんにゃく	57.3	25.0
15	木	ごはん さいのくに なっとう		じゃがいものそぼろに ごまあえ	牛乳 なっとう ぶたにく	こめ　じゃがいも さとう　あぶら でんぷん　ごま	たまねぎ　にんじん　しょうが グリンピース ほうれんそう　キャベツ　もやし	665	25.1
16	金	たまごいり しゃくしな チャーハン		メルルーサのわなしソース なめたけあえ	牛乳　ぶたにく たまご メルルーサ	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごまあぶら でんぷん　ごま	しゃくしなづけ　ねぎ なし　たまねぎ　こまつな はくさい　にんじん　えのきたけ	552	24.7
19	月	ごはん		ジャージャンどうふ わかめのサラダ	牛乳　ぶたにく なまあげ　わかめ みそ	こめ　さとう　あぶら でんぷん　ごま ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	しいたけ　にんじん　ねぎ たけのこ　キャベツ　しょうが にんにく　だいこん　ほうれんそう	620	26.7
20	火	ごはん （やきのり）		ホキのやくみソース さつまじる	牛乳 ホキ　とうふ　とりにく みそ　のり	こめ　あぶら　さとう さつまいも でんぷん	にんにく　ねぎ　しょうが だいこん　ごぼう　こんにゃく にんじん	596	23.2
21	水	スパゲッティ ミート ビーンズ		あおのりポテト れいとうみかん	牛乳　ぶたにく だいず　チーズ あおのり	スパゲッティ　あぶら じゃがいも　ケチャップ ソース	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　トマトピューレ れいとうみかん	682	28.2
22	木	ふかがわめし★		あじのさんがやき★ かんぴょうのたまごとじじる ★	牛乳 あさり　あぶらあげ あじ　たまご　みそ	こめ さとう　あぶら でんぷん	しょうが　にんじん　ごぼう かんぴょう　えのきたけ　ねぎ こまつな　たまねぎ　たけのこ	622	26.7
23	金	ごはん		いかととうふのチリソース ちゅうかあえ	牛乳　とりにく いか　とうふ わかめ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま ケチャップ	たまねぎ　にんじん　にんにく ねぎ　しょうが　マッシュルーム きゅうり　だいこん　こまつな	609	26.4
26	月	ごはん		まめいりストロガノフ コーンサラダ	牛乳　ぶたにく だいず なまクリーム	こめ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ あぶら　こむぎこ バター　さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　トマトピューレ キャベツ　きゅうり　コーン	623	22.8
27	火	ジャージャー めん ホット ちゅうかめん		ししゃもフライ さくらんぼ　◆	牛乳 ぶたにく　みそ ししゃも	ホットちゅうかめん あぶら　さとう　パンこ でんぷん　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぎ　にら　にんにく　しょうが しいたけ　さくらんぼ	625	28.2
28	水	ごはん		たまごどん いそかあえ れいとうみかん	牛乳　とりにく たまご のり	こめ さとう でんぷん	にんじん　たまねぎ　たけのこ しいたけ　グリンピース　もやし ほうれんそう　れいとうみかん	566	23.1
29	木	えだまめと わかめのごはん はらださんの おこめ		いかメンチ とんじる	牛乳　ぶたにく いか　たら　わかめ とうふ　みそ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま　パンこ じゃがいも　こむぎこ	えだまめ　にんじん だいこん　ごぼう　こんにゃく ねぎ　こまつな　たまねぎ	628	25.3
30	金	6月うまれ おたんじょうびきゅうしょく			牛乳　とりにく ベーコン　ぶたにく あさり　なまクリーム	こどもパン　あぶら　バター じゃがいも　こむぎこ さとう　ケチャップ　ソース	たまねぎ　にんじん　しょうが ほうれんそう　パセリ　トマト りんごかじゅう　ぶどうかじゅう	628	26.0

【◎行事食　◆旬の献立　★郷土料理】　　22日は、関東地方（東京都、千葉県、栃木県）の郷土料理です。

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

12日～16日は、地場産物活用強化ウイークです。埼玉県、さいたま市産の食材を多く取り入れます。

今月も３件の地元農家さんのおいしいお米を提供します。

◇７日（水）髙野さん（桜区）　◇１４日（水）森さん（西区馬宮）◇２９日（木）原田さん（西区）

※箸は毎日持参しましょう。給食着は毎週末に持ち帰り、週の始めに持ってきましょう。

＊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なび　http//www.saitamacity-shokuiku.jp/