

6月分給食予定献立表

令和4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		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
					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	kcal	g
1	水	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 うすらたまご	こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん おろし	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	555	23.4
2	木	スパゲッティ ミートピーズ 		コンソメポテト やさいかじつせりー	牛乳 ぶたにく だいす チーズ	スパゲッティ あぶら じゃがいも クチャップ やさいかじつせりー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ	696	29.2
3	金	かみかみ ごはん 		わかさぎのかりかりフライ にくだんごじる	牛乳 とりにく だいす ぶたにく わかさぎ とうふ こんぶ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	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 たまねぎ ほうれんそう	608	27.6
6	月	こどもパン 		クリスピーチキン ミックスサラダ れいとうみかん	牛乳 とりにく ツナ	こどもパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん	キャベツ ブロッコリー にんにく とうもろこし みかん	575	19.1
7	火	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 だいす 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 おろし	しょうが にんにく ねぎ だけのこ たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ きゅうり キャベツ	574	18.8
8	水	えだまめと わかめごはん 		いわしのかばきゆうたつたあげ とんじる	牛乳 ぶたにく いわし わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	589	26.6
9	木	ごはん 		たまごどん あまからじゃがいも ごますあえ	牛乳 とりにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ	675	24.0
10	金	ごはん やきのり 		ホキのころみソースがけ さつまじる★	牛乳 とりにく ホキ とうふ 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 だいこん ごぼう こんにゃく にんじん もやし しょうが	596	23.2
13	月	くろパン 		チリコンカン かぼちゃサラダ マンゴープリン	牛乳 ぶたにく だいす	くろパン あぶら さとう じゃがいも おろし	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ パセリ きゅうり とうもろこし	616	21.3
14	火	カレーなんぼ うどん 		いそかあえ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ のり	じごなうどん でんぷん カレーウ	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな もやし さやいんげん キャベツ みかん	572	22.8
15	水	ごはん ゆりかけ 		アジかつ まゆたまじる	牛乳 とりにく アジ たら なると のり とうにゅう	こめ あぶら さとう ソース しらたま さといも こむぎこ	にんじん しめじ こまつな だいこん たまねぎ	580	19.0
16	木	ごはん 		ソイどん しゅうまい かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいす ベーコン とりにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん カレーウ	たまねぎ しゅんぎく キャベツ ほうれんそう とうもろこし しょうが	640	26.0
17	金	ソフト フランスパン 		だらポーショソフライ クラムチャウダー	牛乳 とうにゅう たら ベーコン あさり	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも ソース ホワイトウ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	589	26.3
20	月	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 クチャップ	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	610	26.8
21	火	フラワー ロール 		ショクメルリ マカロニサラダ さくらんぼ ◆	牛乳 とりにく しらはなまめ チーズ とうにゅう	フラワーロール マカロニ さつまいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし さくらんぼ	628	23.2
22	水	しゃくしな チャーハン 		あかやねききょうざ こまつなとコーンのサラダ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	もやし にんじん しょうが キャベツ しゃくしなつけ こんにゃく にら ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	567	18.4
23	木	ごはん 		あぶらふりにくじゃが ごますあえ	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま あぶらふ	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん もやし こまつな	584	21.5
24	金	かしわめし★ 		さばのしおやき せんだごじる	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご さば ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん しいたけ ほうれんそう ねぎ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ しめじ ほうれんそう	589	30.4
27	月	かにくわら たまごごはん 		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 トック クチャップ	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	620	25.9
28	火	ながさき ちゃんぽん★ 		きびなごいそペフライ★ なめたけあえ	牛乳 ぶたにく いか うすらのたまご かまぼこ きびなご あおりのり	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ	もやし キャベツ にんじん しいたけ こまつな えのきたけ はくさい しょうが ねぎ	589	29.0
29	水	ごはん 		ジャージャンとうふ 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 おろし	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん ほうれんそう	606	25.4
30	木	6月うまれ おたんじょうびきゅうしよく 			牛乳 とりにく ベーコン たまご チーズ とうにゅう	こめ マカロニ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり あまなつ プルベリー	687	20.6

【◎行事食 ◆旬の献立 ★郷土料理】

※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。

※マーガリンは乳成分不使用のものを、マヨネーズは卵不使用のものを使用します。

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。

◇3日(金) 森さん(西区馬宮) ◇22日(水) 高野さん(桜区) ◇24日(金) 原田さん(西区)

世界各國の料理

13日(月) メキシコ
21日(火) ジョージア
27日(月) かんこく



※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ナビ <http://www.saitamacity-shokuiju.jp/>