



【6月の給食目標】衛生に気をつけよう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	献立		おもなざいりょう			えいようか たんぱく質(g)
	しゅしょく	牛乳	あか	みどり	きいろ	
1木	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 こめこめサラダ	豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが グリンピース コーン きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 米粉 醤油	604 19.8
2金	かみかみ ごはん	キピナゴごまフライ 野菜たっぷり味噌汁 河内晩柑	大豆 豚肉 わかめ 昆布 キピナゴ 牛乳	人参 ごぼう しいたけ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 長ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 油 ごま こんにゃく じゃがいも	596 23.9
5月	ココア 揚げパン	チキンピーズ こんにゃくサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース トマト 大根 きゅうり コーン	パン 油 砂糖 ココア アーモンド じゃがいも こんにゃく ごま	684 26.3
6火	ふれあいピクニック (給食なし)					
7水	味噌けんちん うどん	小魚入り大豆のシャリシャリ揚げ のり酢あえ	鶏肉 豆腐 大豆 煮干し のり 牛乳	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	うどん じゃがいも こんにゃく 油 小麦粉 砂糖	612 26.7
8木	子供パン	クラムチャウダー フレンチサラダ	ベーコン アサリ ホタテ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり	パン 油 じゃがいも バター 砂糖	615 20.4
9金	かしわ飯	サケの塩焼き そうめん汁	鶏肉 油揚げ サケ 豆腐 牛乳	人参 しいたけ ごぼう しめじ 小松菜 長ねぎ	米 こんにゃく 油 そうめん	566 28.8
12月	梅じゃこ ごはん	厚焼き卵 豆腐の味噌汁	鶏卵 油揚げ 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	梅 人参 えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 ごま	576 28.8
13火	カツカレー	海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 ヨーグルト 海藻 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	米 油 バター 小麦 砂糖 ごま ごま油	674 20.0
14水	麦ごはん	肉豆腐 小松菜サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 小松菜 きゅうり コーン	米 しらたき 油 ごま油 ごま	611 26.5
15木	大豆入りひじき ごはん	メルルーサのキムチフライ ピーナッツあえ	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 メルルーサ 牛乳	人参 しいたけ 小松菜 もやし キャベツ	米 砂糖 油 ピーナッツ	577 23.4
16金	はちみつ パン	じゃがいものミートソースあえ さわやかサラダ	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース みかん キャベツ きゅうり	パン 油 砂糖	652 22.7
19月	わかめ ごはん	とりとんつくね かきたま汁 甘夏	わかめ 鶏肉 豚肉 鶏卵 牛乳	人参 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 甘夏	米 麦 ごま	618 23.0
20火	味噌 ラーメン	コロコロ大学芋 中華あえ	豚肉 白いんげん豆 牛乳	人参 コーン もやし 長ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり	中華麺 油 さつまいも でん粉 砂糖 はちみつ ごま油	633 24.4
21水	麦ごはん	生揚げのカレー煮 わかめサラダ	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり コーン	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	619 22.8
22木	チキン ライス	ワカサギフリッター からしあえ	鶏肉 ワカサギ 牛乳	トマト 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	米 バター 油 砂糖	582 22.5
23金	ソイ丼	五目スープ 磯香あえ	大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 鶏卵 のり 牛乳	ピーマン 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	644 30.3
26月	麦ごはん	四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 だけのこ しいたけ きゅうり もやし 長ねぎ にんにく しょうが 大根 小松菜	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 ごま	614 25.6
27火	食パン	サーモンチャウダー コーンサラダ	ベーコン サケ ホタテ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	607 23.2
28水	焼肉 チャーハン	春巻 クリームコーンスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	人参 にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 ザーサイ だけのこ コーン チンゲン菜	米 砂糖 ごま油 油 でん粉	580 21.6
29木	スパゲティ ナポリタン	ポテトフライ香草風味 カラフルサラダ	ハム チーズ 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ コーン	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	564 20.0
30金	麦ごはん	ホキの野菜あんかけ 2色だんご入りすまし汁	ホキ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ かぼちゃ だけのこ しめじ 長ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	566 21.1

*材料等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。