



6月 学校給食予定献立表

【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 | こんだて | | | おもなざいりょう | | | えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) | |
|------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| | しゅしょく | 牛乳 | おかず | あか | みどり | | | きいろ |
| | | | | ち・にく・ほねになるもの | からだのちようしをととのえるもの | | | ねつ・ちからになるもの |
| 2月 | 麦ごはん | | 生揚げのカレー煮 さわやかサラダ | 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり 夏みかん | 米 麦 油 砂糖 じゃがいも | 591 22.2 | |
| 3火 | 焼肉 チャーハン | | 春巻 ワンタンスープ | 豚肉 鶏肉 牛乳 | 人参 しょうが 長ねぎ 小松菜 ザーサイ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 | 米 油 砂糖 ワンタン ごま油 | 593 22.9 | |
| 4水 | ★ かみかみ献立 ★ 4日～10日は歯と口の健康週間です。 | | | | | | | 570 |
| | かみかみ ごはん | | 小イワシ狭山茶フライ 野菜たっぷりみそ汁 さつまいもチップス | 大豆 豚肉 昆布 小イワシ みそ 牛乳 | 人参 ごぼう しいたけ こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 さつまいも | 米 麦 砂糖 じゃがいも 油 | 23.1 | |
| 5木 | 黒パン | | アサリのチャウダー コールスローサラダ 冷凍みかん | ベーコン アサリ 白花豆 牛乳 | 玉ねぎ 人参 しめじ コーン キャベツ パプリカ みかん | パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 | 642 22.6 | |
| 6金 | スパゲッティ ミートソース | | チキンナゲット コーンサラダ | 豚肉 大豆 鶏肉 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 キャベツ コーン きゅうり | スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 小麦粉 | 650 28.9 | |
| 9月 | 麦ごはん | | 塩肉じゃが わかめサラダ | 豚肉 わかめ 牛乳 | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しらたき 小ねぎ キャベツ きゅうり | 米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも | 540 20.2 | |
| 10火 | かわり 豆腐めし | | サバの竜田揚げ 和風サラダ | 豆腐 豚肉 油揚げ サバ わかめ 牛乳 | 人参 しめじ 大根 きゅうり キャベツ | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま | 545 24.8 | |
| 11水 | カレー うどん | | みそポテト ゆかり和え | 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 | 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり | うどん 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 | 591 27.4 | |
| 12木 | 抹茶 揚げパン | | ポークビーンズ こんにゃくサラダ | ベーコン チーズ 豚肉 大豆 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 こんにゃく | パン 油 砂糖 じゃがいも | 639 25.0 | |
| 13金 | しゃくし菜 チャーハン | | 彩の国しゅうまい 卵入りコーンスープ | 豚肉 鶏肉 卵 牛乳 | しゃくし菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 えのきたけ | 米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 | 560 23.9 | |
| 16月 | 青菜とハムの ピラフ | | ごぼう入りハンバーグ じゃがいものスープ煮 | ハム 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ マッシュルーム コーン 小松菜 ごぼう 人参 キャベツ | 米 バター 油 じゃがいも | 570 23.4 | |
| 17火 | 麦ごはん | | ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト | 豚肉 チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳 | にんにく しょうが 人参 玉ねぎ りんご トマト きゅうり キャベツ コーン | 米 麦 砂糖 バター 油 ごま | 585 22.4 | |
| 18水 | ピザ トースト | | 豆腐のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ | 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 | 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト にんにく | パン じゃがいも パン粉 油 砂糖 | 581 25.9 | |
| 19木 | チキン ライス | | カレーポテトコロケ フレンチサラダ キャンディチーズ | 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 | 人参 マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん(缶) | 米 バター 砂糖 油 じゃがいも | 621 22.4 | |
| 20金 | かてめし | | タラフライ 呉汁 | タラ 油揚げ 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 | しいたけ こんにゃく 人参 小松菜 大根 長ねぎ | 米 砂糖 油 パン粉 じゃがいも | 595 25.7 | |
| 23月 | 梅わかめ ごはん | | イカのかりん揚げ 根菜汁 | イカ わかめ 豚肉 牛乳 | 梅干し 長ねぎ ごぼう 大根 小松菜 人参 | 米 でん粉 砂糖 じゃがいも 油 | 590 27.5 | |
| 24火 | 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 しょうが グリンピース 人参 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 小麦粉 ごま油 | 571 20.9 | |
| 25水 | ジャージャー めん | | ころころ大学芋 もやしときゅうりのナムル | 豚肉 いんげん豆 みそ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ たら にんにく しょうが しいたけ きゅうり もやし 小松菜 | 中華めん 砂糖 でん粉 油 さつまいも はちみつ | 658 25.6 | |
| 26木 | ツイスト パン | | 豆とウインナーのトマト煮 ひじきのマリネ | ウインナー チーズ 大豆 ひよこ豆 ひじき 牛乳 | 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり 大根 人参 | パン 油 砂糖 じゃがいも | 629 23.8 | |
| 27金 | 麦ごはん | | ホキの韓国薬味ソースかけ 五目スープ | ホキ 鶏肉 豆腐 牛乳 | 長ねぎ にんにく 人参 きくらげ チンゲン菜 | 米 麦 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 | 544 23.8 | |
| 30月 | ハヤシ ライス | 料 乳 飲 | 小松菜とわかめのサラダ 冷凍みかん | 豚肉 わかめ 大豆 牛乳 | 玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 きゅうり マッシュルーム しめじ コーン みかん | 米 麦 油 砂糖 ハヤシルウ | 579 20.8 | |

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