



6月 学校給食予定献立表



さいたま市立田島小学校

【6月の給食目標】衛生に気を付けよう

日	曜日	こんだて			おもな材料			栄養価	
		主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをとどのえるもの	ねつ・ちからになるもの		
1	月	麦ごはん		とり肉とじゃがいものさっぱり煮★ ごま和え	牛乳 とり肉 だいず	たまねぎ にんじん しょうが いんげん 小松菜 だいこん	米 麦 さとう ごま じゃがいも 油	556	25.5
2	火	ツイストパン		あさりのチャウダー★ コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン あさり	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	パン じゃがいも 小麦粉 バター	575	21.3
3	水	麦ごはん		ジャージャンとうふ ナムル	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし 小松菜 だいこん	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	553	26.0
4	木	かみかみ ごはん		かみかみ献立(歯の衛生週間)★ マンダイのかりん揚げ 即席漬	牛乳 ぶた肉 昆布 だいず マンダイ	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう 油 でんぷん ごま	574	29.0
5	金	けんちんうどん ★		茨城県の郷土料理 ちくわの磯辺揚げ おひたし	牛乳 とうふ ちくわ 青のり	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ キャベツ 小松菜	うどん 油 小麦粉 じゃがいも さとう	559	24.5
8	月	🌀 振替休日 🌀							
9	火	中華丼		揚げしゅうまい 中華きゅうり	牛乳 ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	米 麦 油 さとう でんぷん ごま さとう	570	27.0
10	水	とうふ飯		群馬県の郷土料理★ サバの辛味焼き こしね汁	牛乳 とうふ、サバ みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく だいこん ねぎ	米 油 ごま じゃがいも	570	22.5
11	木	子供パン		ワールドカップ献立★ スラッピージョー ポブレ トリプルゼリー	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 とり肉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム だいこん レモン	パン 油 小麦粉 パン粉 ゼリー	559	27.3
12	金	チキンカレー		マカロニサラダ 冷凍みかん	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん キャベツ みかん	米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ	560	19.4
15	月	麦ごはん		ピリから肉じゃが チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉 生揚げ わかめ のり	にんじん こんにゃく たまねぎ にら キャベツ きゅうり 小松菜 にんにく	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	559	22.5
16	火	梅じゃごはん ★		サワラのごまみそかけ 小松菜サラダ	牛乳 サワラ みそ ちりめんじゃこ	梅ぼし しそ 小松菜 きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	米 でんぷん 油 さとう ごま	567	23.3
17	水	ピザトースト		とうふのスープに★ さわやかサラダ	牛乳 チーズ ベーコン とり肉 とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん カリフラワー ケール キャベツ きゅうり なつみかん	パン でんぷん 油 さとう	573	29.1
18	木	麦ごはん		和風きのこハンバーグ みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ にんじん キャベツ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	542	21.1
19	金	ジャージャー めん		青のりポテト 中華サラダ★	牛乳 ぶた肉 みそ 青のり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ グリンピース きゅうり きくらげ だいこん 小松菜	中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも 春雨	626	26.8
22	月	とりごぼう ごはん		カツオの薬味ソースかけ こんにゃくサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ カツオ	ごぼう にんじん しめじ にんにく しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 油 さとう でんぷん ごま	557	26.6
23	火	ココア揚げパン		キャベツと肉団子のスープ 海藻サラダ	牛乳 とり肉 昆布 わかめ とさかのり	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	パン ココア さとう でんぷん 春雨 ごま	553	23.3
24	水	麦ごはん		酢豚 ワントンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ピーマン もやし えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 じゃがいも ワンタン	602	24.2
25	木	麦ごはん		小松菜ふりかけ★ 五目とうふ 塩昆布あえ	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ ちくわ とうふ みそ 昆布	小松菜 しょうが にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	米 麦 油 さとう ごま	553	27.8
26	金	トマトクリーム スパゲッティ		シナモンポテト コーンサラダ	牛乳 ベーコン	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ 小松菜 きゅうり とうもろこし	めん 油 生クリーム 小麦粉 さつまいも バター マヨネーズ さとう	574	18.1
29	月	柳川風丼★		東京都の郷土料理 シシャモ狭山茶フライ うま塩キャベツ	牛乳 ぶた肉 たまご シシャモ	ごぼう たまねぎ にんじん 水菜 キャベツ にんにく お茶の葉	米 麦 油 さとう でんぷん パン粉	609	25.3
30	火	麦ごはん		じゃがいもの肉みそソースかけ ごまだれサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう だいこん きゅうり キャベツ	米 麦 油 さとう さとう でんぷん じゃがいも ごま	554	23.7
								月の平均	568kca 24.4g

\*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。  
\*今月は、関東地方の郷土料理を紹介しています。  
\*★のついた献立を、給食だよりで紹介していますのでご覧ください。

15日と18日のお米、17日のカリフラワーとケール、19日のきくらげは、さいたま市で作られたものです。