



6月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に働く力や体温のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子をととのえるもの	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜					
1	木	ごはん 		とりにくとじゃがいものさっぱり キャベツのおひたし ごま油	米 油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	597	23.1
2	金	かみかみ ごはん 		ししゃもフライ わふうサラダ	米 さとう 油 パン粉 小麦粉	牛乳 大豆 豚肉 こんぶ わかめ ししゃも	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	592	21.8
5	月	ナン 		キーマカレー コーンポテト あじさいゼリー	ナン 小麦粉 油 じゃがいも さとう はちみつ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが トマト コーン ぶどう レモン	593	29.0
6	火	ごはん 		とうふとひきにくのにこみ だいこんのゆかりあえ カットパン	米 油 さとう	牛乳 豆腐 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん もやし きゅうり パイナップル	591	24.1
7	水	わふう スパゲッティ 		あおりのポテトビーンズ こんにゃくサラダ	スパゲッティ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆 あおりの	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	588	24.8
8	木	たまごいり チャーハン 		はるまき わかめスープ	米 油 小麦粉 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ えのきたけ もやし にんにく キャベツ たけのこ なら	603	22.5
9	金	ごはん 		さばのしおやき けんちんじる ピーナッツみそ	米 ピーナッツ 油 さとう	牛乳 さば 豆腐 みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	611	26.4
12	月	ごはん 		えびととうふのチリソース かいそうサラダ	米 さとう 油 でんぷん ごま	牛乳 えび 豆腐 わかめ こんぶ とさかのり	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが だいこん きゅうり コーン トマト	589	25.1
13	火	チキンカツサンド (こどもパン) 		やさいたつぷりミネストローネ さいたまけんさんヨーグルト	パン 油 さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ にんにく こまつな	686	23.6
14	水	ごはん 		なまあげとこまつなのたまごとし ほうれんそうのいそかあえ	米 さとう じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 生揚げ 豚肉 たまご のり	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし	638	27.0
15	木	防災用 わかめごはん 		ホキのレモンふうみ かわりきんぴら れいとうみかん	米 小麦粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 わかめ ホキ 豚肉 さつまあげ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん レモン みかん	640	25.2
16	金	カレーうどん (じこなうどん) 		じゃがいものバターしょうゆ かおりづけ	うどん さとう 米粉 じゃがいも バター 油	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが	578	20.9
19	月	たこめし 		じゃこてん そうめんじる	米 そうめん でんぷん さとう 油	牛乳 たこ 鶏肉 豆腐 油揚げ たら アジ	にんじん しょうが こまつな しめじ 長ねぎ	599	28.7
20	火	こまつなの ピラフ 		パンプキンオムレツ にんじんのいろどりサラダ	米 油 バター さとう でんぷん	牛乳 ウィンナー たまご 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ コーン バジル にんにく かぼちゃ	616	19.5
21	水	ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに なめたけあえ	米 油 さとう	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな えのきたけ 長ねぎ キャベツ	624	27.2
22	木	ピピンパ (ごはん) 		トックスープ さくらんぼ	米 油 さとう ごま トック	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが しいたけ もやし だいこん にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ さくらんぼ	585	22.8
23	金	シュガー あげパン 		ブイヤベース こまつなとわかめのサラダ	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 いか えび あさり 大豆 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン	668	30.2
26	月	ポーク ストロガノフ (ごはん) 		アスパラのカラフルソー かわちばんかん	米 油 さとう じゃがいも 生クリーム 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ アスパラガス にんじん コーン かわちばんかん	660	22.5
27	火	しょうがの たきこみごはん 		あじフライ とうふとわかめのみそじる	米 油 でんぷん パン粉	牛乳 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 油揚げ アジ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ しめじ	599	25.1
28	水	しよくパン 		マーマレードチキン こまつなのこめこチャウダー いちごジャム	パン さとう じゃがいも 油 米粉	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ マッシュルーム いちご 夏みかん オレンジ	630	29.2
29	木	ごはん 		にくじゃが ピリからひじき	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん しらたき きゅうり キャベツ	579	19.9
30	金	ワンタンめん (ちゅうかめん) 		きびなごいそべフライ ちゅうかきゅうり	ちゅうかめん 油 ワンタン ごま パン粉 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 きびなご あおりの	しょうが にんじん たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ こまつな きゅうり	591	25.7

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。四国の郷土料理です。



今月の
地場産物

○1.9.13.14.16.19.20.21.22.23.28.30日の小松菜は、緑区の若谷さんが給食のために時間をかけて大切に育ててくださったものです。
○7.16.23.29日のきゅうりは、緑区の萩原さんと周辺の方々が育てた特別栽培農産物です。