



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			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	金	ごはん 		ししゃものやくみソース ごまキムチじる そくせきづけ	米 油 さとう ごま 小麦粉 でん粉	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 昆布	しょうが ねぎ しめじ にんじん ごぼう だいこん こんにやく はくさい にんにく キャベツ きゅうり	588	21.0
4	月	やきにく チャーハン 		はるまき わかめスープ	米 さとう 油 でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ たけのこ なら	592	23.2
5	火	ポークカレー (ごはん) 		てづくりふくじんづけ あじさいゼリー	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう はちみつ	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり だいこん れんこん ぶどう レモン	610	19.6
6	水	たまごとうどん (じこなうどん) 		ちくわのいそべあげ こまつなのおひたし	地粉うどん さとう でん粉 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 たまご ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ こまつな もやし	638	27.5
7	木	ごはん 		さばのみそに とうふのすましじる うましおあえ	米 さとう 油 ごま	牛乳 さば みそ 豆腐	しょうが ねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	586	25.8
8	金	くろパン 		マーレードチキン かぼちゃスープ つぶマスタードのサラダ	パン 油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 白花生	にんにく オレンジ たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな コーン	645	30.8
11	月	ごはん 		とりにくとじゃがいものさつぱりに キャベツのみそあえ ごましお	米 油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 大豆 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん	592	23.6
12	火	チキンカツ サンド (こどもパン) 		やさいたつぱりミネストローネ れいとうみかん	パン 油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ 鶏肉	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト みかん	658	27.1
13	水	ソイどん (ごはん) 		けんちんじる かおりづけ	米 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐	ごぼう こんにやく にんじん だいこん キャベツ きゅうり しょうが	607	26.0
14	木	しんしょうがの たきこみごはん 		タラのおろしソース さいたまやさいのみそしる	米 油 さとう でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ タラ みそ	しょうが にんじん しめじ だいこん こまつな ねぎ たまねぎ	630	25.2
15	金	ごはん 		とうふとえびのチリソース ちちぶこんにやくサラダ	米 油 でん粉 さとう	牛乳 豆腐 えび	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム こんにやく かぼちゃ キャベツ きゅうり	582	28.0
18	月	ごはん 		カレーにくじゃが キャベツのゆかりあえ ハニーピーナッツ	米 じゃがいも 油 さとう ピーナッツ はちみつ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ もやし きゅうり	606	20.5
19	火	さくらえびの いろどりごはん 		さわらのおちのはフライ もやしのからしあえ	米 パン粉 小麦粉 油	牛乳 さくらえび さわら	しょうが えだまめ にんじん キャベツ こまつな もやし	582	22.0
20	水	わふう スパゲッティ 		だいがくいも コーンサラダ	スパゲッティ 油 さとう はちみつ ごま さつまいも	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	613	21.5
21	木	キムたまどん (ごはん) 		ごもくまめ こまつなのいそかあえ	米 さとう でん粉 油	牛乳 鶏肉 昆布 たまご 大豆 豚肉 のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが ごぼう こんにやく こまつな キャベツ もやし	597	26.4
22	金	かみかみ ごはん 		きびなごゴマフライ きりぼしだいこんのサラダ	米 さとう 油 小麦粉 でん粉 ごま	牛乳 大豆 鶏肉 きびなご わかめ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく キャベツ きゅうり だいこん	587	22.4
25	月	ごはん 		ホキのうめかおりソース とんじる ピリからもやし	米 でん粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 ホキ 豚肉 みそ 豆腐	しょうが うめ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし	610	26.4
26	火	ジャンバラヤ 		オムレツのバーベキューソース ABCスープ	米 バター さとう 米粉 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ウィンナー ひよこ豆 たまご 鶏肉	たまねぎ ピーマン コーン トマト にんにく りんご 赤ピーマン キャベツ にんじん	662	22.9
27	水	ごはん 		ジャージャンどうふ くきわかめのチョナムル	米 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ くきわかめ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし えのきたけ	597	25.1
28	木	キャラメル あげパン 		ボルシチ 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 スキムミルク 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ トマト ピーツ こまつな もやし きゅうり コーン	606	23.3
29	金	マーボー ラーメン (ちゅうかめん) 		じゃがバター さくらんぼ	中華めん 油 さとう でん粉 じゃがいも バター	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん なら ねぎ しょうが さくらんぼ	641	26.6

～本から出てきたメニュー～
『14ひきのかぼちゃ』より
おじいさんがもってきたかぼ
ちのたねはのちのつぼ。14
ひきのねずみの家族がそのたねを
大切に育てると芽がでて、どてっ
としたかぼちゃが実りました。最
後にみんなで食べたおいしいそう
なかぼちゃスープはどんな味？

6年3組のみなさんがバスケット
ボール大会に出場します。優勝でき
るように「チキン勝つサンド」を食
べて応援しましょう。

さいたま野菜の味噌汁は、埼玉県で収穫
されたこまつな、人参、さつまいも、玉
ねぎを使った味噌汁です。安心、安全で
新鮮な地場産物を味わいましょう。

桜えびは静岡県の特産物で、水揚げ量
の100%が駿河湾でとれます。4～
6月に旬を迎えます。また、静岡県は
お茶の生産量が全国第一位です。

かむことを意識するための献立です。
ひと口、何回かんでいますか？よくか
むと、からだによいことがたくさんあ
ります。

ロシアワールドカップ サッカー応援メ
ニューです。開催国のロシア料理、ボル
シチは野菜とお肉を煮込んだスープで、
ピーツを入れて赤い色合いにします。

さくらんぼは、今が旬のフルーツです。
旬とは、そのフルーツが一番おいしい時
期のことを言います。さくらんぼの生産
は、山形県が全国第一位です。

※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。

