

6月 予定献立表

令和8年度

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子をととのえるものとなる食品	主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	赤の食品	緑の食品	黄の食品		
1	月	ごはん 		さわらのなんぼん汁 みそけんちん汁 さくらんぼ	さわら 木綿豆腐	にんにく しょうが 根菜ねぎ だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう さくらんぼ	精白米 なたね油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも 板こんにゃく 植物油	641	22.3
2	火	さんさいきつねうどん  (じこなうどん)		ささかまのいそべあげ ごまだれサラダ	鶏肉 わかめ 笹かまぼこ あおのり 鶏卵	にんじん 根菜ねぎ 山菜ミックス りょくとうもやし きゅうり キャベツ	地粉うどん 三温糖 小麦粉 なたね油 ごま油 ごま	629	26.1
3	水	くろパン 		まめとウインナーのトマトに コーンサラダ	ひよこ豆 ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	黒パン じゃがいも 植物油 三温糖	584	20.2
4	木	かみかみごはん 		ししゃもフライ ごまずあえ	だいず 豚肉 刻み昆布 ししゃも	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ りょくとうもやし	精白米 三温糖 つきこんにゃく 植物油 パン粉 ごま でん粉 小麦粉	590	21.8
5	金	ごはん 		とうふとぶたにくのにこみ くわかめのチョナムル	豆腐 豚肉 くわわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく だいこん えのきたけ	精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	603	23.8
8	月	ごはん 		じゃがまーぼー チョレギサラダ れいとうパイン	豚肉 だいず わかめ のり	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン パイン	精白米 じゃがいも 三温糖 植物油 でん粉 きび糖 ごま	600	19.7
9	火	とりごぼうごはん 		モーカザメゆずたつたあげ ごじる	鶏肉 油揚げ もつかざめ 油揚げ だいず	にんじん ごぼう しめじ だいこん ほうれんそう 根菜ねぎ	精白米 三温糖 植物油 なたね油 板こんにゃく じゃがいも	649	32.6
10	水	ツナとコーンのピラフ 		とりにくのフレークやき しろいんげんまめのスープ	まぐろ水煮 鶏肉 バルメザンチーズ ベーコン 白いんげん豆 ほたて貝柱	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ かぶ(根) にんじん ほうれんそう	精白米 バター 植物油 ヨーネーズ パン粉 コーンフレーク	612	30.0
11	木	ピザトースト 		じゃがいものスープに こんにゃくサラダ	ウインナー チーズ 鶏肉 ベーコン わかめ	トマト 青ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ マッシュルーム だいこん きゅうり	食パン じゃがいも 植物油 サラダこんにゃく 三温糖 ごま	682	27.8
12	金	ごはん 		ほきのうめソース さわにわん そくせきづけ	ほき 豚肉 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん 根菜ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	精白米 なたね油 三温糖 しらたき 植物油 でん粉	604	23.5
15	月	ごはん 		えびととうふのチリソース はるさめサラダ	えび 豆腐	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	精白米 でん粉 なたね油 三温糖 植物油 緑豆春雨 ごま油 ごま	614	24.9
16	火	ジャージャーめん  (ちゅうかめん)		あおのりポテト ちゅうかきゅうり	豚肉 あおのり	たまねぎ にんじん たけのこ 根菜ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ きゅうり	中華麺 三温糖 でん粉 植物油 じゃがいも なたね油 ごま油 ごま	620	24.9
17	水	かてめし 		さばのゆうあんやき まゆたましる	油揚げ さば 鶏肉 なた	ごぼう しいたけ にんじん こまつな しめじ	精白米 つきこんにゃく 三温糖 植物油 じゃがいも 白玉もち	590	25.9
18	木	ごはん 		おやごに いそかあえ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 生揚げ のり ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん にんじん ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖	660	26.9
19	金	チャーハン 		タラのフリッター ごまキムチじる	焼き豚 鶏卵 たら 豚肉 木綿豆腐	にんじん たまねぎ 青ピーマン しめじ にんじん 白菜キムチ ごぼう だいこん 白キムチ	精白米 ごま油 三温糖 なたね油 ねりごま 小麦粉 ごま	606	24.5
22	月	ごはん 		ずぶた こまつなとわかめのサラダ	豚肉 わかめ 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 青ピーマン こまつな きゅうり とうもろこし	精白米 植物油 三温糖 でん粉 なたね油 米粉 ごま	661	23.1
23	火	うめわかめごはん 		こいわしかりかりフライ とんじる	わかめ いわし 豚肉 豆腐	きざみ梅 ゆかり にんじん だいこん ごぼう 根菜ねぎ こまつな	精白米 ごま なたね油 植物油 板こんにゃく じゃがいも でん粉	588	20.4
24	水	ごはん 		だいずのドライカレー かいそうサラダ	豚肉 だいず 海藻ミックス	たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり とうもろこし	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 ごま 三温糖	577	23.0
25	木	ツナとトマトのスパゲッティ 		フライドポテト コールスローサラダ	ベーコン いか まぐろ水煮 バルメザンチーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり	植物油 スパゲッティ じゃがいも なたね油 三温糖	590	24.4
26	金	ごはん 		ちぐさやき すいとん	彩の国納豆 鶏卵 鶏肉 豚肉 油揚げ	ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな だいこん	精白米 植物油 三温糖 すいとん	640	28.0
29	月	ごはん 		うましおにくじゃが ゆかりあえ メロン	豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり ゆかり メロン	精白米 じゃがいも 植物油 しらたき ごま油	563	18.5
30	火	コッペパン 		チリコンカン やさいのスープに	だいず 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ	コッペパン じゃがいも 三温糖 植物油	577	23.0

* おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

* 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

本太小学校のホームページに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ御覧ください。