



6月

予定献立表



家庭数

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					
1	火	わかめごはん		ししゃもいそペフライ まゆだまじる れいとうみかん	米 油 白玉粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 わかめ 鶏肉 ししゃも のり なると	にんにく しめじ ねぎ みかん	619	21.6
2	水	ココアアーモンド ツイストあげパン		チキンピーズ にんじんのいろどりサラダ	パン 油 さとう ココア アーモンド じゃがいも	牛乳 とりにく 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン バジル	683	23.4
3	木	ごはん		しせんとうふ はるさめサラダ	米 油 さとう でん粉 春雨 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん こまつな もやし	598	24.9
4	金	ちゅうかどん (ごはん)		あまからじゃがいも ちゅうかきゅうり	米 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 いか	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ こまつな きゅうり にんにく	647	22.6
7	月	ごはん		にくとうふ だいこんときゅうりの しょうがしょうゆあえ	米 油 さとう しらたき	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり	564	24.2
8	火	ピタパン		スラッピージョー マッシュポテト フレンチサラダ	ピタパン 油 さとう パン粉 じゃがいも バター	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん	563	22.0
9	水	ごはん てづくりおかつふりかけ		まだいのこまみそかけ さわにわか れいとうみかん	米 油 さとう でん粉 しらたき みそ ごま	牛乳 かつお節 青のり 真鯛 鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ゆかり みかん	685	30.1
10	木	ポークカレー (ごはん)		ゆでたまご てづくりふくじんづけ	米 油 さとう 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり だいこん れんこん	670	25.2
11	金	きつねうどん (じこなうどん)		だいのしやりしやりあげ いそかあえ	めん 油 さとう 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 大豆 のり	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	620	25.6
14	月	ごはん てづくりおかつふりかけ		にくじゃが(ふいり) おひたし もものジュレ(ゼリー)	米 油 さとう しらたき 油ふ じゃがいもい	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ もやし 桃	626	22.2
15	火	ライスボール (パン)		ホキのマーメレードソースかけ ミネストローネスープ	パン 油 さとう でん粉 マカロニ マーメレード じゃがいも	牛乳 ホキ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト	647	20.9
16	水	うめじゃこごはん		あつやきたまご とんじる くだもの(かわちばんかん)	米 油 みそ こんにやく ごま じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	うめぼし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな 河内晩柑(かわちばんかん)	572	22.2
17	木	ごはん		ビビンバ にんじんしゅうまい わかめスープ	米 油 さとう 「ビビンバ」は、お肉や野菜が たっぷり入った栄養満点の家庭料 理です。	牛乳 豚肉 魚すり身 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな もやし 干しいたけ たまねぎ ねぎ えのき	602	25.4
18	金	ひがしまつやま やきとりごはん		カンパチのてりやき しおこんぶあえ れいとうみかん	米 油 さとう みそ	牛乳 豚肉 カンパチ 昆布	にんにく しょうが ねぎ りんご きゅうり キャベツ だいこん みかん	566	28.5
21	月	ごはん		トマトたっぷりハヤシライス こまつなわかめのサラダ れいとうパイン	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	にんじん たまねぎ セロリ トマト しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン パイン	620	20.4
22	火	おやこどん (ごはん)		いもたまめのかりんとう なめたけあえ	米 油 さとう でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 たまご 大豆	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのき	659	26.5
23	水	もぶりめし		カツオごまフライ そうめんじる	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま そうめん	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ カツオ 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう かんぴょう たけのこ 干しいたけ ねぎ	595	26.8
24	木	くろパン		とりにくとひよこまめのカレーに かいそうサラダ	パン 油 さとう じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 海藻ミックス	たまねぎ ピーマン にんにく トマト コーン だいこん きゅうり	612	23.9
25	金	スーラータンメン (ちゅうかめん)		はるまき くわわかめのナムル	めん 油 さとう でん粉 春巻きの皮 ごま	牛乳 豚肉 茎わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ こまつな えのき	585	23.2
28	月	ソイどん (ごはん)		けんちんじる しょうがあえ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり しょうが	621	25.8
29	火	ごぼうとかシューナツ ツのまぜごはん		アジのたつたあげ ゆかりあえ れいとうみかん	米 油 さとう カシューナツ でん粉	牛乳 豚肉 アジ	にんじん ごぼう しょうが 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり ゆかり みかん	672	27.3
30	水	フラワーロール パン		こまつなクリームニョッキ アスパラのカラフルソテー	パン 油 小麦粉 バター でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 白花生 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな アスパラガス キャベツ にんじん コーン	649	21.5

\*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。

\*学校ホームページ(http://motobuto-esaitama-city.ed.jp)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。