

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 | たんばく質 |
|----|----|--------------------------------|----|---|---|--------------------------------|---|-------|-------|
| | | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜 | | | | | |
| 1 | 水 | ソイどん(ごはん) | | わかめサラダ れいとうみかん | 米 油 さとう でん粉 | 牛乳 豚肉 ベーコン だいず 鶏肉 わかめ | きゅうり キャベツ もやし みかん | 579 | 23.3 |
| 2 | 木 | しんしょうがの たきこみごはん | | さわらのたつたあげ こまつなのからしあえ <small>◇旬の食べ物 「新しょうが」 旬とは、その食材が一番おいしい時期のことです。 初夏に出回る新しょうがは、みずみずしく、 茎のつけ根があざやかな紅色をしています。</small> | 米 油 さとう でん粉 | 牛乳 鶏肉 油揚げ さわら | しんしょうが にんじん しめじ こまつな もやし キャベツ | 585 | 24.8 |
| 3 | 金 | ごはん | | マーボー豆腐 チョレギサラダ | 米 油 さとう でん粉 ごま | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ のり | たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン | 590 | 24.5 |
| 6 | 月 | ごはん | | サケフライ さわにわん ひじきのふりかけ | 米 油 パン粉 でん粉 小麦粉 さとう ごま | 牛乳 鮭 豚肉 ひじき かつお節 | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | 601 | 23.9 |
| 7 | 火 | きのこ スパゲッティ | | カリフラワーのいろどりサラダ デニッシュパン <small>●ヨーロッパ野菜 「カリフラワー」 カリフラワーに似た野菜で、さいたま市岩槻区のヨーロッパ野菜研究会のみなさんが育ててくれた野菜です。</small> | スパゲッティ 油 さとう パン | 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ | 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 カリフラワー キャベツ コーン バジル | 614 | 22.2 |
| 8 | 水 | ごはん | | なまあげとうずらたまごのあまずりに こまつなわかめのサラダ | 米 さとう 油 でん粉 | 牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 わかめ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり コーン | 641 | 25.2 |
| 9 | 木 | ごはん | | チキンとポークのアドボ ABCスープ マンゴー <small>★世界の料理 ～フィリピン～ チキンとポークのアドボは、お肉を酢と しょうゆで煮込んだフィリピンの家庭料理 です。ご飯にかけて食べましょう。</small> | 米 じゃがいも 油 マカロニ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ マッシュルーム マンゴー | 604 | 28.5 |
| 10 | 金 | キムチ チャーハン | | ししゃもフライ くわかめのチョナムル | 米 油 小麦粉 パン粉 さとう | 牛乳 豚肉 じゃかも まわかめ | ねぎ ほうさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが ピーマン もやし えのきたけ | 564 | 20.7 |
| 13 | 月 | ごはん | | なまあげのすきに キャベツのいそかあえ <small>●地産地消活用強化ウィーク(17日まで) 地産地消とは、地元でとれた食材を地元で消費 することです。さいたま市でとれた、こまつな、 たまねぎ、埼玉県でとれた食材を多く使います。</small> | 米 さとう 油 じゃがいも | 牛乳 豚肉 生揚げ のり | にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ もやし | 635 | 26.0 |
| 14 | 火 | かみかみ ごはん | | きびなごいそペフライ わふうサラダ <small>●歯と口の健康週間 かみかみメニュー よくかんで食べることは、歯の健康に良い効果 があります。かみかみご飯には、大豆、ごぼう、 昆布が入っています。</small> | 米 さとう 油 小麦粉 パン粉 | 牛乳 だいず 鶏肉 昆布 きびなご わかめ | にんじん ごぼう キャベツ きゅうり 切り干し大根 | 560 | 21.4 |
| 15 | 水 | カレーうどん (じこうどん) | | しんごぼうとアーモンドのあまからあげ キャベツのあさづけ <small>●歯と口の健康週間 かみかみメニュー ごぼうとアーモンドをよくかんでみましょう。よ くかむと、脳の働きが活発になります。</small> | 地粉うどん 小麦粉 油 でん粉 アーモンド さとう はちみつ | 牛乳 鶏肉 油揚げ | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ごぼう キャベツ だいこん | 626 | 20.1 |
| 16 | 木 | ひがしまつやま やしとりごはん | | さばのてりやき さいたまやさいのみそしる <small>★郷土料理 ～埼玉県～ 東松山市の「やきとり」は、豚肉に辛みの さいたま噌だれをつけて食べます。給食で は、その豚肉をご飯に混ぜました。</small> | 米 さとう 油 | 牛乳 豚肉 みそ さば 豆腐 | にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ だいこん こまつな | 604 | 30.9 |
| 17 | 金 | チキンカツ サンド (こどもパン) | | ミネストローネ あじさいゼリー <small>♥6年生応援メニュー 今日、6年生は親善球技大会を行います。給食室でも チキンカツを掲げて応援します。6年生のみなさん、が んばってください!</small> | パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう はちみつ | 牛乳 鶏肉 豚肉 だいず | にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶどう レモン | 625 | 25.3 |
| 20 | 月 | チキンとひよこ まめのカレー (ごはん) | | さわやかサラダ | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パター さとう | 牛乳 鶏肉 チーズ ひよこ豆 | 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 キャベツ きゅうり なつみかん | 624 | 21.8 |
| 21 | 火 | ごはん | | あげだし豆腐のやくみソース かわりきんぴら しおきゅうり <small>◇旬の食べ物 「きゅうり」 きゅうりは、ビタミンC、カリウムを 多く含みます。宮崎県、群馬県、埼玉 県で多く作られています。</small> | 米 米粉 油 さとう じゃがいも | 牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ | にんにく しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん きゅうり | 639 | 23.9 |
| 22 | 水 | ごはん | | にくじゃが もやしののりずあえ れいとうみかん | 米 油 じゃがいも さとう | 牛乳 豚肉 のり | たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし キャベツ みかん | 597 | 20.9 |
| 23 | 木 | キャロットパン | | マーマレードチキン こまつなのクリームニョッキ <small>●地産地消 「にんじん」 キャロットパンは、埼玉県産のにんじ んをピューレにして練りこんだパンで す。美味しくいただきます。</small> | パン じゃがいも でん粉 小麦粉 パター 油 | 牛乳 鶏肉 白花生 チーズ | オレンジ にんにく たまねぎ にんじん こまつな | 664 | 28.9 |
| 24 | 金 | えだまめと そぼろのごはん | | いかにかりんあげ とんじる | 米 油 さとう でん粉 じゃがいも | 牛乳 鶏肉 いか 豚肉 みそ | れんこん しょうが えだまめ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ | 620 | 27.8 |
| 27 | 月 | きなこ あげパン | | チキンピーンズ つづマスタードのサラダ | パン 油 さとう じゃがいも | 牛乳 鶏肉 だいず チーズ きなこ | にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな もやし コーン | 637 | 22.5 |
| 28 | 火 | ワンタンめん (ちゅうかめん) | | しんじゃがのバターしょうゆ さくらんぼ <small>◇旬の食べ物 「さくらんぼ」 今日のさくらんぼは、生産量全国一位 の山形県でとれた「佐藤錦」という種 類です。</small> | 中華めん 油 ワンタン じゃがいも バター | 牛乳 豚肉 | しょうが にんじん たけのこ もやし キャベツ ねぎ にら さくらんぼ | 579 | 21.8 |
| 29 | 水 | ごはん | | さばのみそに けんちんじる かおりづけ | 米 さとう じゃがいも 油 | 牛乳 さば みそ 豆腐 | だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり | 628 | 26.6 |
| 30 | 木 | おやこどん (ごはん) | | こぶまめ キャベツのゆかりあえ | 米 さとう でん粉 | 牛乳 鶏肉 たまご だいず 昆布 | たまねぎ にんじん みずな キャベツ もやし きゅうり | 617 | 26.5 |