









6月給食献立表



歯と口の健康週間 4日~10日

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			1人1日 [*] Kcal	たんばく質 ^g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
1(金)	ごはん (白飯)		◎とうふの やくみソースかけ みそしる いそかあえ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ ひじき のり	米 米粉 でん粉 なたね油 砂糖 油 ジャがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな	632	24.6
4(月)	かみかみ給食 かみかみごはん 		◎きびなごの カリカリフライ すましじる れいとうみかん	牛乳 大豆 豚肉 昆布 きびなごのカリカリフライ <small>(きびなご・砂糖・しょうが・食塩・ でん粉・ジャがいも・玄米粉)</small> 豆腐 わかめ なた	米 砂糖 こんにやく 油 なたね油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん	596	24.4
5(火)	ナン 		キーマカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白花豆 ヨーグルト	ナン(乳不使用) ジャがいも 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ ホールトマト(缶) にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	615	28.7
6(水)	2年生・10組 どうまめさやむき体験 ごはん (白飯) 		とりにくとそらまめの いためもの ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 ジャがいも なたね油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 油 ごま油	そらまめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし チンゲンサイ	623	25.3
7(木)	にくもっそ (混ぜご飯) 香川県郷土料理		ちぐさやき きりぼしだいこんの サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 たまご	米 こんにやく 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり もやし	602	28.1
8(金)	ごもくうどん (地粉うどん) 		◎ささかまの いそべあげ ごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ あおのり ささかまほこ <small>(スケソウダラ・砂糖・食塩・ でん粉・みりん・酒)</small>	地粉うどん 砂糖 小麦粉 なたね油 ごま	にんじん しめじ ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし	598	26.0
11(月)	ごはん (地場産米)		◎チキンなんばん しんたまのみそしる おひたし	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	米 でん粉 米粉 なたね油 砂糖 ジャがいも	たまねぎ えのきたけ こまつな もやし にんじん	600	26.1
12(火)	ごはん (白飯)		とうふとうずらたまごの ちゅうかに こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン みかん	611	24.8
13(水)	ごはん(地場産米) あじつけのり		にくじゃが ごますあえ	牛乳 のり 豚肉	米 ジャがいも しらたき 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし	619	22.8
14(木)	ライスボール		まめとシーフードの トマトに ちちぶこんにやくサラダ かわちばんかん(柑橘類)	牛乳 いか えび あさり ひよこ豆 大豆	ライスボール(卵不使用) ジャがいも 油 砂糖 こんにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン だいこん きゅうり 河内晩柑	637	30.0
15(金)	◎いわしの かばやきどん (白飯) 		かきたまじる きゅうりとこんにぶの しょうがじょうゆあえ	牛乳 いわし わかめ たまご 豆腐 昆布	米 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり しょうが	611	25.7

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I類*	たんぱく質
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだの調子を整える		
18(月) 	あおな チャーハン	 ◎こもちししゃもフライ ちゅうかあえ	牛乳 たまご わかめ 焼豚 (豚肉・食塩・砂糖・香辛料) ししゃもフライ(子持ちししゃも・ パン粉・食塩・小麦粉・でん粉)	米 油 なたね油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり だいこん	594	24.2	
19(火)	ごはん (白飯)	 まめいりストロガノフ ミックスサラダ かわちばんかん(柑橘類)	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ツナ	米 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	646	24.1	
20(水)	はちみつパン	 ◎ホキのレモンふうみ ミネストローネ コーンサラダ	牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん豆	はちみつパン 小麦粉 なたね油 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	レモン果汁 たまねぎ だいこん にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり	636	24.9	
21(木)	ぶたキムチどん (白飯)	 わかめスープ あじさいジュレ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 アセロラジュレ はちみつレモンゼリー ぶどうゼリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ いら はくさいキムチ もやし えのきたけ にんじん ねぎ みかん(缶) 黄桃(缶)	623	21.3	
22(金) 	みそラーメン (ホトちゅうかめん)	 ◎まめといもの かりんとう かいそうサラダ	牛乳(飲用・調理用) 豚肉 大豆 海藻	中華麺 油 さつまいも でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ コーン だいこん きゅうり	622	23.5	
25(月)	ごはん (白飯)	 マーボーなすどうふ ちゅうかきゅうり さくらんぼ	牛乳 豆腐 豚肉	米 なたね油 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	なす にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが いら きゅうり さくらんぼ	619	24.9	
26(火) 	うめじゃこ ごはん	 ◎さわらのたつたあげ けんちんじる なめたけあえ	牛乳 ちりめんじゃこ さわら立田(さわら・醤油・ 酒・みりん・生姜・でん粉) 豆腐	米 ごま なたね油 油 じゃがいも こんにゃく	うめぼし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ えのきたけ	612	26.0	
27(水)	うまにどん (白飯)	 ◎あおりのポテト はるさめサラダ	牛乳 豚肉 うすら卵 いか えび あおりの	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも なたね油 はるさめ ごま油 ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ にんにく きゅうり もやし	644	23.7	
28(木)	フラワーロール	 じゃがいもの ミートソースあえ ひじきのマリネ メロン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ひじき	フラワーロール(乳不使用) じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん メロン	687	26.6	
29(金) 	ごはん (白飯)	 あじのねぎしおやき ごもくきんぴら わふうサラダ	牛乳 あじのねぎ塩焼き (あじ・ねぎ・水あめ・醤油・ 食塩・にんにく・香辛料) 豚肉 さつま揚げ わかめ	米 じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんじん ごぼう キャベツ きゅうり だいこん	595	27.7	
						月平均	621	25.5
						基準	640	24.0

○献立は都合により変更することがあります。

○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱しております。

◎印=揚げ物



2年生と10組の児童が、そらまめのさやむき体験を行います。その「そらまめ」で、おいしい炒め物を作ります。2年生・10組のみなさん、よろしくお願いします！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！



かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。



<6月は彩の国ふるさと学校給食月間>



今月は、埼玉県でとれる農産物を見直す「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元、埼玉県やさいたま市でとれた豊かな食材をたくさん使用する予定です。

～小松菜・玉ねぎ(緑区)、地場産米(西区)
きゅうり・ねぎ・秩父こんにゃく(埼玉県)など～

