













6月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		
2年生・10組 どらまめさやむき体験								
1(木)	ごはん (白飯)		◎そらまめとえびの いためもの ワンタンスープ	牛乳 えび 鶏肉	米 でん粉 なたね油 じゃがいも さとう 油 ワンタンの皮 ごま油	そらまめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ	640	26.2
2(金)	かみかみごはん		◎いかのさらさあげ いそかあえ れいとうみかん	牛乳 大豆 豚肉 昆布 いか ひじき のり	米 砂糖 油 でん粉 米粉 なたね油	にんじん ごぼう しょうが こまつな もやし みかん	597	26.5
5(月)	ごはん(白飯) あじつけのり		にくじゃが ごまあえ	牛乳 のり 豚肉	米 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ もやし	587	22.6
6(火)	はつみつ レモントースト		まめとウインナーの トマトに アーモンドサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	レモン(果汁) たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト(缶) キャベツ きゅうり	651	21.2
7(水)	ごはん (白飯)		◎とうふの やくみソースがけ みそしる そくせきづけ	牛乳 豆腐 わかめ	米 米粉 でん粉 砂糖 なたね油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり	609	22.9
8(木)	うまにどん (白飯)		◎きびなごごまフライ はるさめサラダ	牛乳 いか えび 豚肉 きびなごごまフライ (きびなご・ごま・パン粉・ でん粉・小麦粉)	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油 春雨	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	598	25.8
9(金)	わかめうどん (地粉うどん)		◎ちくわの いしがきあげ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 竹輪(卵白なし)	地粉うどん 砂糖 なたね油 小麦粉 ごま(白・黒)	にんじん えのきたけ ねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし	605	28.6
12(月)	ごはん (地場産米)		マーボーなすどうふ ちゅうかきゅうり	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 白ごま	なす にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ いら きゅうり	595	24.7
13(火)	ナン		ビーンズカレー グリーンサラダ メロン	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー(赤いんげん豆)	ナン(乳不使用) じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト(缶) セロリ キャベツ きゅうり アスパラガス メロン	590	27.1
14(水)	ごはん (地場産米)		じゃがいもの にくみそソース なめたけあえ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	585	22.6
15(木)	たまごどん (白飯)		◎だいちのごまがらめ ゆかりあえ	牛乳 たまご 鶏肉 大豆	米 砂糖 でん粉 白ごま なたね油	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	646	28.5
16(金)	こどもパン スライス		さけのフレークやき ミネストローネ ちちぶこんにやくサラダ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン 白いんげん豆	こどもパン コーンフレーク パン粉 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも マカロニ 油 砂糖 こんにやく 白ごま	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん きゅうり コーン	617	28.3

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 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			
19(月)	ごはん (白飯)		とうふとひきにくの にこみ わふうサラダ かわちばんかん	牛乳 豆腐 豚肉 ガルバングリツ(ひよこ豆) わかめ	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 白ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん かわちばんかん	603	25.2	
20(火)	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 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 には 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) もも(賛成缶)	617	21.3	
21(水) 	うめじゃこ ごはん		◎いわしの サクサクあげ けんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ いわしのサクサク揚げ (いわし・揚げ玉・パン粉・ 小麦粉・でん粉) 豆腐	米 白ごま 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 えのきたけ	650	24.2	
22(木)	ごはん (白飯)		なまあげとうすら たまごのあまずに こまつなとわかめの サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うすら卵 わかめ	米 砂糖 こんにゃく 油 でん粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	606	24.8	
23(金) 	かんとんめん (糸ちゅうかめん)		◎しゃりしゃり だいがく ピリからもやし	牛乳 いか 豚肉 大豆	中華麺 油 ごま油 でん粉 さつまいも なたね油 はちみつ 砂糖 黒ごま	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ もやし きゅうり にんにく	622	25.0	
26(月)	ハヤシライス (白飯)		コーンサラダ パインヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム パインヨーグルト (ヨーグルト・パイン)	米 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールトマト(缶) コーン キャベツ きゅうり	624	20.5	
27(火) 	たこめし 		とりにくのなんばん ソースがけ かきたまじる さくらんぼ	牛乳 たこ 鶏肉 わかめ たまご	米 でん粉 米粉 砂糖 油	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ たまねぎ さくらんぼ	592	30.3	
28(水)	ごはん (地場産米)		あじのしおやき ごもくきんぴら だいこんときゅうりの しょうがじょうゆあえ	牛乳 あじ 豚肉	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油	しょうが にんじん ごぼう だいこん きゅうり	586	26.9	
29(木)	ツナと トマトの スパゲティ		あおのりポテト ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ あおのり ひじき	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト(缶) パセリ マッシュルーム きゅうり だいこん	604	23.7	
30(金) 	やきにく チャーハン		◎こもちししゃもフライ ちゅうかあえ れいとうみかん	牛乳 豚肉 子持ちししゃもフライ (ししゃも・パン粉・小麦粉・ でん粉) わかめ	米 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり だいこん みかん	600	23.7	
							月平均	609	24.9
							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、よろしくお願ひします!

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~