



# 6月 予定献立表



4日からは歯と口の健康週間です！

さいたま市立つばさ小学校

日(曜)	牛乳	献立名	献立の材料	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	☑	むぎごはん	米 麦	539	20.7
		だいまいりハヤシライス	セロリー 大豆 ケチャップ トマトピューレ トマト 白こしょう ハヤシルー コンソメ 中濃ソース		
		こまつなサラダ	豚肉 赤ワイン にんにく 油 たまねぎ にんじん マッシュルーム ジャがいも		
			こまつな キャベツ コーン たまねぎ しょうゆ 油 米酢 砂糖		
2(火)	☑	こどもパンスライス	子供パン (乳なし)	644	22.8
		チキンカツ	チキンカツ (鶏肉 食塩 しょうゆ 砂糖 だんばく加水分解物 香辛料 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 粉末状植物性タンパク質 植物油) 油 中濃ソース ケチャップ		
		やさいすूपカレーふうみ	ジャがいも キャベツ にんじん たまねぎ マカロニ しめじ こまつな 食塩 白こしょう カレー粉 白ワイン チキンガラスープ コンソメ 油		
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー (糖類・レモン果汁・はちみつ)		
3(水)	☑	むぎごはん	米 麦	530	21.8
		とうふといかのチリソース	いか 油 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 チンタン でん粉 砂糖 しょうゆ チリパウダー ケチャップ 食塩 中華スープ		
		ちゅうかつげ	だいこん きゅうり 食塩 ごま油 しょうゆ 米酢 砂糖		
4(木)	☑	かむかむキムチライス	米 麦 いか チンタン あさり 食塩 しょうゆ 豚肉 キムチ コーン 酒 ごま油 ねぎ にんにく しょうが	527	26.6
		とりにくのレモンに	鶏肉 酒 食塩 でん粉 油 砂糖 しょうゆ レモン		
		きりほしだいこんサラダ	切り干しだいこん きゅうり 食塩 にんじん 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま油 米酢		
5(金)	☑	なにわふううどん	鶏肉 油揚げ しょうが 白しょうゆ かつお節 にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ 砂糖 かまぼこ 昆布 みりん	592	23.0
		じごなうどん	地粉うどん		
		しゃりしゃりだいがく	さつまいも 大豆 小麦粉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん		
		わかめのずのもの	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油 しょうゆ		
		ジョアいちご	(飲用牛乳の代わりです。この日の飲用牛乳はありません。)		
8(月)	☑	うめわかめごはん	米 麦 酒 梅 炊き込みわかめ ゆかり	551	20.8
		ごもくきんぴら	しょうが しょうゆ ごま油 ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 砂糖 みりん 和風だし ジャがいも 油 豚肉 はるさめ		
		いもだんご汁	鶏肉 にんじん だいこん こまつな ねぎ いもちろ しょうゆ 食塩 みりん 酒 油 かつお節		
9(火)	☑	むぎごはん	米 麦	544	22.3
		とうふとひきにのこにこみ	干しいたけ グリンピース 油 砂糖 しょうゆ ごま油 和風だし でん粉 豆腐 豚肉 大豆 しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ		
		いそかあえ	こまつな 緑豆もやし のり しょうゆ 和風だし		
10(水)	☑	ナン	ナン (乳なし)	517	22.8
		キーマカレー	豚肉 カレー粉 ウスターソース しょうゆ 砂糖 赤ワイン トマト缶 カレーフレーク (ノンアレ) 食塩 ホクガラスープ スープストック にんにく しょうが ジャがいも セロリー にんじん たまねぎ ひよこ豆 白花豆ペースト 油		
		ひじきのマリネ	きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう ひじき にんじん 緑豆もやし		
		トリプルゼリー	トリプルゼリー(アレルギーフリー)		
11(木)	☑	麦ご飯	米 麦	538	26.1
		こまつなふりかけ	こまつな ちりめんじゃこ ごま油 酒 食塩 みりん		
		肉豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん しらたき しょうが ねぎ 油 みりん 砂糖 しょうゆ		
12(金)	☑	ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 食塩	528	23.1
		ふかかわめし	米 和風だし 酒 油 しょうゆ 食塩 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう 砂糖		
		きびなごサクサクあげ	きびなごサクサク揚げ (きびなご小麦粉 植物油 だん粉 しょうゆ みりん 発酵調味料 コーンフラワー 食塩 砂糖 植物油 タンパク質 生薬 みそ) 油		
15(月)	☑	みそしる	たまねぎ にんじん ジャがいも 豆腐 こまつな かつお節 白みそ 赤みそ	565	28.4
		むぎごはん	米 麦		
		なっとう	納豆 (たれつき)		
		さばのおやき	さばの塩焼き (さば 食塩)		
		こんさいじる	ごぼう だいこん にんじん ジャがいも こんにゃく こまつな ねぎ かつお節 鶏肉 チキンガラスープ 油		

15日の週は地場産物活用ウィーク！市内産・県内産の食材がたくさん登場します！

16(火)		トマトとズッキーニのスパゲッティ	スパゲッティ 食塩 スズッキーニ 油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 白こしょう	524	19.6	
		スパイシーポテト	ベーコン まぐろ水煮 たまねぎ トマト にんじん トマトピューレ にんにく 青ピーマン			
		ちちぶこんにやくサラダ	かぼちゃこんにやく にんじんこんにやく きゅうり だいこん コーン 米酢 油 白こしょう 砂糖 食塩 しょうゆ			
17(水)		むぎごはん	米 麦	544	22.4	
		なまあげのカレー	じゃがいも たまねぎ ねぎ えだまめ 油 食塩 カレー粉 小麦粉 豚肉 しょうゆ 砂糖 かつお節			
		こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖			
18(木)		くろパン	黒パン (乳なし)	579	22.5	
		じゃがいものクリーム	鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ コーン グリンピース 白花豆ペースト			
		こめこめサラダ	わかめ 米粉めん(米,でん粉) きゅうり コーン キャベツ しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 食塩 からし粉			
19(金)		ジャージャーめん	豚肉 にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ いら 油 ホクカラスープ しょうゆ	573	28.8	
		ホットちゅうかめん	中華めん			
		ししゃもフライ	ししゃもフライ 油			
		ナムル	緑豆もやし きゅうり 食塩 だいこん 砂糖 しょうが にんにく しょうゆ 米酢 ごま油			
22(月)		むぎごはん	米 麦	536	20.5	
		ホキのかんこくやくみソース	ホキ でん粉 油 ねぎ にんにく 砂糖 酒 米酢 ごま油 しょうゆ コチュジャン 中華スープ			
		はるさめスープ	ベーコン たまねぎ 緑豆もやし にんじん はるさめ 干しいたけ えのきだけ しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油 チキンガラスープ こまつな			
23(火)		むぎごはん	米 麦	562	23.8	
		あぶららのたまごとし	鶏肉 油麩 鶏卵 たけのこ たまねぎ 生揚げ じゃがいも にんじん グリンピース 油 食塩 砂糖 みりん しょうゆ			
		なめたけあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきだけ しょうゆ 和風だし しょうゆ			
24(水)		こぎつねずし	米 砂糖 酒 かんぴょう 食塩 米酢 豚肉 にんじん 油揚げ しょうゆ みりん 油 さやえんどう	538	26.2	
		たらのたつたあげ	たらの竜田揚げ(スケソウダラ,でん粉,しょうゆ,生姜,清酒,みりん) 油			
		すましじる	こまつな にんじん 酒 食塩 しょうゆ(しろ) かつお節 豆腐 だいこん わかめ			
25(木)		むぎごはん	米 麦	514	25.9	
		鶏そぼろ丼の具	鶏肉 しょうが たまねぎ たけのこ 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん でん粉 ごま			
		根菜汁	豚肉 ごぼう にんじん だいこん じゃがいも ねぎ こまつな 油 酒 かつお節 しょうゆ 食塩			
26(金)		ライスボールパン	ライスボールパン (乳なし)	616	32.0	
		まめとシーフードの トマトに	にんじん にんにく マッシュルーム オリーブ油 チキンガラスープ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース スープストック 砂糖 食塩 白こしょう			
		わかめサラダ	わかめ きゅうり 食塩 緑豆もやし えだまめ しょうゆ 砂糖 米酢 ごま油			
29(月)		むぎごはん	米 麦	516	19.8	
		にくじゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 砂糖 酒 しょうゆ かつお節			
		そくせきづけ	キャベツ きゅうり 食塩 昆布 しょうが しょうゆ 酒 みりん 米酢			
		れいとうみかん	みかん			
30(火)		ツイストパン	ツイストパン (乳なし)	503	24.9	
		豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん だいこん こまつな ぼたて 油 食塩 チキンガラスープ 白こしょう しょうゆ			
		コールスローサラダ	キャベツ コーン きゅうり 食塩 油 米酢 たまねぎ 砂糖 白こしょう			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</li> <li>・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</li> </ul>				エネルギー	たんぱく質	
				平均栄養価	549 Kcal	23.9 g