



6月分給食予定献立表



こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
2	月	はくはん 		にくどうふ ★きゅうりもみ	牛乳 とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう ふ	たまねぎ にんじん しらたき しょうが ねぎ きゅうり	みりん 酒 しょうゆ 穀物酢	596 25.7
3	火	キャラメルあげパン 		とうふとにくだんごのスープ コーンサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	パン パンこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	チンゲンサイ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	シメ・酢・塩 塩 さとう しょうが スープ 穀物酢 スープ ストック しょうゆ	591 20.9
4	水	◎かみかみ ごはん 		ししゃものフライ じゃがいものみそしる	牛乳 だいず わかめ ぶたにく こんぶ みそ ししゃも あぶらあげ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん かつお節	578 22.5
5	木	はくはん 		ホキのかんこくやくみソース トックスープ ◆かわちばんかん	牛乳 ホキ とりにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら トック でんぷん	ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん かわちばんかん	酒 塩 しょうゆ コチュジャン 中華スープ ストック 穀物酢 しょうが スープ	618 22.5
6	金	◆うめじゃ ごはん 		さわらのたつたあげ ごじる	牛乳 ちりめんじゃこ さわら とりにく みそ あぶらあげ だいず	こめ ごま でんぷん じゃがいも あぶら	うめ にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん ゆかり かつお節	608 26.9
9	月	やきカレーパン 		ワンタンスープ さわやかサラダ	牛乳 ぶたにく	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ ワンタン	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ こまつな なつみかん しょうが キャベツ きゅうり	ウスターソース ケチャップ 酒 加ー粉 しょうが スープ しょうゆ 塩 こしょう バイタル 穀物酢	575 21.0
10	火	だいすいりひじ きごはん 		ニギスいそべこめこフライ けんちんじる	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ だいず ニギス あおさ とうふ	こめ さとう あぶら こめこ じゃがいも	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ ほししいたけ	しょうゆ 塩 かつお節	637 24.0
11	水	はくはん 		なまあげのあますに ちゅうかサラダ ◆あじさいミックスゼリー	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ゼリー じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり もやし りんご	バイタル しょうゆ 穀物酢 ケチャップ 塩 ワイン	669 23.2
12	木	わかめごはん 		いかにかりんあげ こんさいじる	牛乳 わかめ いか かまぼこ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん かつお節	574 19.6
13	金	はくはん 		あげだしとうふのやくみソース さつまじる	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	穀物酢 しょうゆ かつお節	599 20.1
16	月	★かてめし 		★さばのふかやねぎみそやき かきたまじる ★こがぼう	牛乳 あぶらあげ さば みそ わかめ たまご	こめ さとう でんぷん あぶら こがぼう	すいき ほししいたけ ねぎ こんにゃく にんじん こまつな たまねぎ	しょうゆ 塩 かつお節	637 23.2
17	火	きつねうどん 		だいずとごきかなのしゃりしゃりあげ ごますあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ だいず にぼし	うどん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 穀物酢	642 27.4
18	水	はくはん 		★なっとう にくじゃが そくせきづけ	牛乳 なっとう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ 和風だしの素 塩	632 24.0
19	木	はくはん 		ヒレカツ ポークカレー かいそうサラダ	牛乳 ヒレカツ ぶたにく かいそう	こめ あぶら でんぷん さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも マーガリン こま しろはなまめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり ホールコーン	加ー粉 塩 トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ ホーグー スープ 穀物酢	698 24.4
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
20	金	★トマトソースのひき肉 		フライドポテト こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ チーズ	スパゲティ あぶら あぶら じゃがいも こま さとう ごまあぶら	たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン スライス こまつな きゅうり ホールコーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ワイン 塩 こしょう 穀物酢	567 21.4
23	月	はくはん 		メルルーサのごまみそかけ とんじる れいとうみかん	牛乳 メルルーサ みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう こま でんぷん	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな みかん	しょうゆ かつお節	611 23.5
24	火	ターメリックライス 		まめいりストロガノフ こめこめサラダ	牛乳 ぶたにく だいず なまクリーム わかめ	こめ バター さとう あぶら こむぎこ マーガリン こめこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールコーン きゅうり キャベツ	酒 しょうが 塩 加ー粉 ターメリック ワイン ホーグー スープ トマトピューレ からし粉	651 22.7
25	水	タンメン 		あまからじゃがいも いそかあえ	牛乳 ぶたにく のり	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ こまつな もやし	酒 バイタル 塩 こしょう しょうゆ みりん	597 22.5
26	木	★しゃくしなチャーハン 		アジのゆずたつたあげ ★ちちぶこんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく たまご アジ わかめ	こめ ごまあぶら でんぷん さとう ごま	しゃくしな ねぎ ゆず しょうが こんにゃく にんじん かぼちゃ だいこん だいこん きゅうり ホールコーン	塩 酒 しょうゆ こしょう 穀物酢 さとう	564 24.3
27	金	メープルトースト 		ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず ひじき	パン さとう マーガリン じゃがいも あぶら メープルシロップ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん	しょうが 塩 こしょう 穀物酢 トマトピューレ ケチャップ 和風だしの素 からし粉 しょうゆ みりん	649 25.7
30	月	はくはん 		ジャー جانとうふ はるさめサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	酒 甜麺醬 からし粉 豆板醤 しょうゆ バイタル 穀物酢 塩	633 25.1
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。									
					平均栄養量	エネルギー	615 kcal	たんぱく質	23.3g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 615kcal たんぱく質 23.3g

◆印 旬のこんだて

◎印 行事食(4日むし歯予防デー)

★印 郷土料理(関東地方)

お知らせ

5日(木) 3年生、6組3年生は校外学習のため給食はありません。
毎年6月と11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。
本校も埼玉県産、さいたま市産の食材を今月はたくさん使っています!



詳しい内容は給食だより
に紹介しています。ぜひ
ご覧ください。