



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 エネルギー たんぱく質	
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうし をととのえるもの		調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)
1	月	はくはん 		てづくりふりかけ さわらのかんこくやくみソース トックスープ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり さわら とりにく	こめ あぶら ごま でんぷん さとう ごまあぶら トック	ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ゆかり かつお節 塩 酒 しょうゆ 穀物酢 トクジョウ スープストック	674 25.2
2	火	カーリックライス 		にくみそコロッケ やさしいかきたまスープ	牛乳 ベーコン ぶたにく みそ たまご わかめ	こめ あぶら パン じゃがいも ごまあぶら でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな ねぎ えのきたけ ホールコーン	酒 塩 こしょう しょうゆ かつお節	580 18.9
3	水	ジョーストッパ 		マカロニスープ こめこめサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン わかめ	パン マーガリン ごまあぶら マカロニ あぶら こめこめん さとう	ホールコーン キャベツ かぶ たまねぎ にんじん きゅうり	塩 こしょう 白ウイ 特ガラス スープストック からし粉	570 21.2
4	木	◎かみかみごはん 		◎いかのかりんあげ けいちんじる れいとうみかん	牛乳 だいず こんぶ いか とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも えのきたけ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく だいこん ねぎ えのきたけ ホールコーン	塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節	613 23.0
5	金	はくはん 		なまあげとぶたにくのみそに ごまだれサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ 酒 和風だしの素 穀物酢	659 25.7
8	月	だいすいひしき ごはん 		ししゃものやくみソースがけ こんさいじる	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ だいす ししゃも	こめ さとう じゃがいも あぶら パン こむぎこ	にんじんこんにゃく ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	しょうゆ 塩 みりん 穀物酢 かつお節	580 21.8
9	火	ツナとコーンの ピラフ 		あじフライ(ソース) しろいんげんまめのスープ	牛乳 ツナ あじ ベーコン	こめ あぶら バター パン でんぷん しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ かぶ こまつな	塩 かつお節 ツナ 中濃ソース しょうゆ	584 23.4
10	水	きつねうどん 		だいすとこさ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 だいす にぼし	うどん さとう あぶら ごま でんぷん	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 穀物酢	642 27.4
11	木	はくはん 		てっかみそ ◆ホキのばいかソースかけ さわにわん	牛乳 だいず みそ ホキ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎこんにゃく	みりん うめ 酒 しょうゆ 塩 かつお節	692 24.2
12	金	キャラメルあげパン 		とうふのスープに わかめサラダ	牛乳 とうふ とりにく わかめ	パン あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ きゅうり キャベツ ホールコーン	キャラメル 特ガラス 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	558 22.3
15	月	はくはん 		にくとうふ いそかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき しょうが ねぎ こまつな もやし キャベツ	みりん 酒 しょうゆ	584 25.3
16	火	*しゃくしるチャーハン 		にしんのたつたあげ ★ちちぶこんにゃくサラダ おちゃのプリン	牛乳 ぶたにく たまご にしん わかめ とうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	しゃくしな ねぎ しょうが こんにゃく だいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ	まっちゃ 塩 酒 かつお しょうゆ こしょう 穀物酢	636 23.1
17	水	トホとホのトホのトホ 		フライドポテト こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ベーコン いか ツナ チーズ わかめ	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく ホールコーン ズッキーニ こまつな きゅうり	酒 塩 こしょう ケチャップ 穀物酢 しょうゆ	585 25.5
18	木	はくはん 		とんかつ ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく しろはなまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも マーガリン パン こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン ホールコーン	塩 こしょう マーガリン 加粉 トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ	692 25.8
19	金	はくはん 		なっとう さわらのふかやねぎみそやき ★まゆたまじる	牛乳 なっとう さわら みそ	こめ だんご じゃがいも さとう あぶら	ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ だいこん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩	623 25.3
*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									
22	月	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 じゃがいも あぶら さとう ゼリー ごまあぶら でんぷん	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 りんご きゅうり もやし さくらんぼ レタ ぶどう	パイン しょうゆ 穀物酢 ケチャップ 塩 白ウイ	669 23.2
23	火	ごもごごはん 		ニギスのいそべこめフライ ★かんぴょうのたまごとしじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ニギス たまご あおさ	こめ あぶら ごま さとう こめこ でんぷん	ほししいたけ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな かんぴょう えのきたけ ねぎ	酒 塩 しょうゆ かつお節	604 20.3
24	水	タンメン 		あまからじゃがいも おひたし	牛乳 ぶたにく	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	しょうゆ 酒 パイン 塩 こしょう みりん	597 22.5
25	木	メープルトースト 		ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ひじき	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり だいこん	メープルシロップ 塩 みりん こしょう かつお節 白ウイ しょうゆ	582 19.9
26	金	はくはん 		おやこに ごしきあえ	牛乳 とりにく たまご なまあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし ホールコーン	しょうゆ みりん	615 24.0
29	月	ターメリックライス 		まめいりストロガノフ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム かいそう だいす	こめ バター ごま こむぎこ マーガリン さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり ホールコーン	酒 ツナ 加粉 塩 ターメリック 赤ウイ トマトピューレ マーガリン スープストック	645 23.0
30	火	はくはん 		ジャージャンとうふ 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 豆板醬 しょうゆ パイン 穀物酢	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 619kcal たんぱく質 23.4g

◆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 4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。

6月は『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。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!

