



6月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2(月)	運動会 振替休業日							
3(火)	お弁当の日							
4(水)	歯と口の健康週間6/4~10 「かみかみ献立」 わかめごはん			ぎゅうにゅう わかめ あじ みそ ぶたにく とろろ	こめ あぶら ごま でんぶん こんにやく じゃがいも	れんこん にんじん ごぼう だいこん しめじ	584	24.7
5(木)	世界の料理：イタリア 「ミネストローネ」 メンチカツサンド (こどもパン)			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ マカロニ こむぎこ	キャベツ たまねぎ ズッキーニ にんじん トマト コーン	633	21.4
6(金)	ごはん		ホイコーラー こめこめサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら こんにやく さとう こめこめん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ ビーマン みかん コーン きゅうり こまつな	570	20.9
9(月)	ごはん		さばのカレー焼き 大根ときゅうりのしょうゆづけ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	きゅうり だいこん れんこん しょうが ごぼう たまねぎ えのき にんじん こまつな ねぎ	604	24.3
10(火)	ごはん じゃこめかりふりかけ		肉じゃが 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ちりめんじゃこ かつおぶし わかめ	こめ しらたき じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ もやし キャベツ きゅうり ゆかり	597	21.0
11(水)	行事食 「入梅」 いわしのかば焼き丼 (ごはん)			ぎゅうにゅう いわし とろろ	こめ でんぶん あぶらこんにやく じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり ゆめごぼう にんじん だいこん ねぎ	638	22.4
12(木)	ごはん		生揚げとうすら卵の甘酢煮 くきわかめのピリ辛あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ うすらたまご	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんじん えのき きゅうり もやし	637	24.9
13(金)	山菜うどん (地粉うどん)		甘辛じゃがいも 五色あえ (山菜うどん汁)	ぎゅうにゅう とりにく なたね あぶらあげ	うどん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ なめこ わらび たけのこ もやし こまつな キャベツ コーン	598	20.0
6/16~6/20 大好き!さいたま地場産ウィーク：埼玉県やさいたま市産の食材をたくさん使って給食を作ります。								
16(月)	しゃくし菜 チャーハン		はるまき 米粉ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら はるまき ごまあぶら でんぶん こめワンタン さとう はるまきのかわ ごま	にんじん にんにく ねぎ しゃくし菜 キャベツ たまねぎ もやし こまつな しょうが	582	21.3
17(火)	ごはん		彩の国なっとう じゃがいものそぼろ煮 のり酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり なっとう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ こまつな もやし キャベツ	636	24.7
18(水)	卵丼 (ごはん)		(卵丼の具) 青のり大豆 カラフルこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご たいす あおのり	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく ごま	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ だいこん きゅうり コーン かぼちゃ	688	27.6
19(木)	食育の日 「さいたま市産ヨーロッパ野菜を使った献立」 ズッキーニの トマトスパゲティ			ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン タラ	スパゲティ あぶら オリーブオイル パンこ こむぎこ さとう	ズッキーニ カリフラワー にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	564	24.1
20(金)	カレーライス (ごはん)		(米粉チキンカレー) 小松菜とスイスチャードのサラダ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう ごまあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが こまつな コーン スイスチャード きゅうり	602	20.8
23(月)	豚キムチ丼 (ごはん)		(豚キムチ丼の具) キビナゴカリカリフライ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく キビナゴ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん げんまい じゃがいも あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら たけのこ キャベツ はくさいキムチ きゅうり こまつな もやし ねぎ	641	25.5
24(火)	季節の食べ物 「えだまめ」 枝豆ごはん			ぎゅうにゅう とりにく みそ とろろ たまご	こめ パンこ こめこ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	えだまめ たまねぎ ねぎ えのき こまつな	601	24.5
25(水)	ごはん		四川豆腐 塩ナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にんにく にんじん みかん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ チンゲンサイ だいこん こまつな ねぎ	598	23.0
26(木)	黒パン		ポークビーンズ 夏みかんのさわやかサラダ	ぎゅうにゅう たいす ベーコン ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース なつみかん キャベツ きゅうり	589	22.7
27(金)	タンタン麺 (中華めん)		ごぼうとかぼちゃの甘辛あげ 中華きゅうり (タンタン麺スープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう はちみつ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり ごぼう かぼちゃ	605	22.2
30(月)	ごはん こんぶの佃煮		とり肉とじゃがいものさっぱり煮 切り干し大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たいす こんぶ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま はちみつ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが きゅうり きりほしだいこん もやし	655	24.2

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



市内産の玉ねぎ・小松菜を使う予定です。