

# 令和6年度 6月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こんだて		あか		き		みどり		栄養価	
		主食	牛乳	おかず	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal	たんぱく質g		
3	月	むぎごはん ごましょうゆ	牛乳	ホキのかんこくやくみソースかけ トックスープ	牛乳 ホキ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら トック でんぷん こま	ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	606	23.6		
4	火	かみかみごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみ献立</span>	牛乳	いかのかりんあげ ごまあえ	牛乳 だいず ぶたにく こんぶ いか	こめ あぶら さとう こんにゃく こま でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ もやし しょうが	611	23.6		
5	水	ぶたキムチどん (むぎごはん)	牛乳	ごもくスープ あおうめゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく どうぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいのこ キャベツ にら もやし ねぎ しいたけ あおうめ	586	23.3		
6	木	むぎごはん	牛乳	にくどうふ のりすあえ	牛乳 ぶたにく どうふ のり	こめ むぎ あぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ こまつな もやし キャベツ	567	26.1		
7	金	きなこあげパン	牛乳	どうふのスープに ひじきのマリネ	牛乳 きなこ どうふ とりにく ひじき	パン あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり にんじん	645	26.4		
10	月	うめじゃこごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">入梅献立</span>	牛乳	いわしのサクサクあげ こんさいじる	牛乳 じゃこ いわし とりにく	こめ あぶら こま じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	636	24.2		
11	火	こどもぼん	牛乳	カツオカツ コールスローサラダ ジャガベースープ	牛乳 カツオ とりにく	パン あぶら ばんこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ あかピーマン	670	28.3		
12	水	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき みそけんちんじる れいどうみかん	牛乳 ぶたにく どうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	609	27.8		
13	木	むぎごはん	牛乳	あじのたつたあげ きんぴらごぼう なめこじる	牛乳 あじ どうふ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま でんぷん	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	592	24.8		
14	金	とりなばんうどん	牛乳	じゃがいものみそあげ コーンいりおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ	うどん こまあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ コーン	556	21.9		
17	月	ハインパン	牛乳	ボークビーンズ バリバリサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	パン じゃがいも さとう あぶら ワンタンのかわ こまあぶら	パイナップル たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり トマト	569	24.4		
18	火	むぎごはん	牛乳	さばのねぎこうみやき ごぶちゃあえ さわにわん	牛乳 さば ぶたにく こんぶ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら でんぷん こま こまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	611	23.9		
19	水	しゃくしなガーリック チャーハン	牛乳	はるまき こめこめんスープ	牛乳 やきぶた とりにく わかめ ぶたにく	こめ こまあぶら あぶら こめこめん でんぷん さとう こむぎこ	しゃくしな にんにく ねぎ にんじん キャベツ だいのこ しょうが きくらげ もやし えのきだけ チンゲンサイ	568	21.9		
20	木	むぎごはん こまつなぶりかけ	牛乳	うましおにくじゃが みそあえ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら こまあぶら じゃがいも しらたき さとう	こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	572	21.1		
21	金	きのこスパゲッティ	牛乳	だいずといものあおりのうみ ゆずごまだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず あおりの	スパゲッティ あぶら じゃがいも でんぷん こま	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいだけ ピーマン だいこん こまつな ゆず	542	22.6		
24	月	えびピラフ	牛乳	とりにくのレモンソースかけ マカロニサラダ	牛乳 えび とりにく	こめ あぶら オリーブあぶら バター マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン レモン にんにく キャベツ きゅうり	611	25.2		
25	火	むぎごはん	牛乳	じゃがいものにくみそソース うましおキャベツ	牛乳 ぶたにく のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	594	23.7		
26	水	かんこくふうたきこみごはん	牛乳	ししゃもフライ ごまキムチじる	牛乳 ししゃも ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごま しらたき	にんじん もやし だいこん こまつな しめじ ごぼう はくさい にんにく	648	26.4		
27	木	ナン	牛乳	バターチキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく かいそうミックス ヨーグルト 生クリーム	ナン あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま パター	たまねぎ にんじん しょうが セロリ トマト パプリカ キャベツ きゅうり コーン にんにく	592	27.1		
28	金	かんとんめん	牛乳	ひじきぎょうざ くきわかめのチョナムル	牛乳 いか ぶたにく ひじき くきわかめ ぶたにく	ちゅうかめん あぶら こまあぶら でんぷん こま さとう こむぎこ	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ もやし えのきだけ にんにく パプリカ	603	28.5		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなたまねぎを使用します♪