

令和7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 す	血・骨・肉になる 食べもの	腹ぐわ・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
2	月	ごはん	牛乳	シウカレーしょうゆづけ ごもくまめ ゆかりあえ	牛乳 シウカ ぶたにく こんぶ だいず	こめ あぶら こんにゃく さとう	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	582 24.6
3	火	かみかみごはん	牛乳	いかのかりんあげ かみかみミネラルサラダ	牛乳 だいず ぶたにく こんぶ いか ひじき	こめ あぶら さとう こんにゃく こまあぶら こま	にんじん ごぼう しいたけ にんじん れんこん えだまめ	589 22.2
4	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ごまキムチじる	牛乳 ぶたにく とうふ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも いたこんにゃく こま	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが なす しめじ ねぎ かぼちゃ こまつな はくさい	548 28.0
5	木	わふうピラフ	牛乳	タラのホイルやき ツナサラダ	牛乳 ぶたにく たら ツナ	こめ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ グリーンピース とうもろこし	540 23.6
6	金	きなこあげパン	牛乳	とうふのスープに ひじきのマリネ	牛乳 きなこ とりにく ベーコン ホタテ とうふ ひじき	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん こまつな きゅうり	666 26.9
9	月	ごはん	牛乳	あぶらふのたまごとじ のりすあえ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ のり あぶらふ	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし キャベツ	540 23.2
10	火	えだまめごはん	牛乳	チキンのうめソースかけ さわにわん	牛乳 いたこんぶ とりにく ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	えだまめ しそ うめ にんじん だいこん ねぎ	566 25.4
11	水	パインパン	牛乳	ボークビーンズ パリパリサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず チーズ	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ワタタン こまあぶら	パイナップル たまねぎ トマト もやし きゅうり にんじん にんにく	570 24.8
12	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのかくに ごまみそあえ ようかん	牛乳 ぶたにく あすき だいず	こめ あぶら こんにゃく さとう こま かんでん	ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	620 28.7
13	金	わかめうどん	牛乳	ちくわてん コーンサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおさ	こむぎこ あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	556 24.2
16	月	ごはん	牛乳	さいのくになっとう うましおにくじゃが そくせきづけ	牛乳 なっとう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも しらたき こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	561 22.1
17	火	トマトとヨロけんズッキーニ のスパゲティ	牛乳	じゃがいものこうそうふうみ こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	こむぎこ あぶら じゃがいも こまあぶら さとう	ズッキーニ たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン こまつな キャベツ とうもろこし	574 22.3
18	水	ごはん	牛乳	とうふとひきにくのにこみ ちちぶこんにゃくサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ だいず	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん こんにゃく こま	たまねぎ にんじん だけのこ とうもろこし グリーンピース しょうが にんにく かぼちゃ だいこん きゅうり しいたけ	569 22.7
19	木	ひがしまつやまのやきとりどん (ごはん)	牛乳	けんちんじる かおりづけ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ りんご だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	578 24.7
20	金	かてめし	牛乳	あじのゆすあんやき おかひじきのからしマヨあえ	牛乳 あぶらあげ あじ おかひじき ツナ だいず	こめ こんにゃく さとう あぶら こま	すいき しいたけ にんじん こまつな ゆず だいこん きゅうり	594 21.4
23	月	たこめし	牛乳	いわしのサクサクあげ とうがんのみそじる	牛乳 たこ いわし なまあげ だいず	こめ あぶら でんぶん	にんじん こまつな とうがん たまねぎ ねぎ	625 25.7
24	火	ごはん	牛乳	すぶた じゃこあえ さくらんぼ	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃ こ	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり さくらんぼ	627 25.0
25	水	ホットドッグ	牛乳	ごもくやさいスープ マカロニサラダ	牛乳 フランクフルト とりにく	こむぎこ はるさめ でんぶん こまあぶら マカロニ あぶら さとう	にんじん だけのこ だいこん しいたけ こまつな はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	565 22.8
26	木	バターチキンカレー (ごはん)	牛乳	さわやかサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく なまクリーム ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん トマト パプリカ にんにく りんご キャベツ きゅうり みかん	595 21.9
27	金	さんらーたんめん	牛乳	パオズ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	こむぎこ ばんこ でんぶん ラーゆ こま こまあぶら	だけのこ きくらげ えのき チンゲンサイ こまつな ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん キャベツ	559 23.9
30	月	メキシカンライス	牛乳	コーンスープ ミックスサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン わかめ ほたて ツナ	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム チンゲンサイ パプリカ ピーマン えのき とうもろこし キャベツ きゅうり	569 20.0

※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。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室にも声をかけてみてください。

マークの白は、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♪