

令和8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 と 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
1	月	ごはん (てっかみそ)	牛乳	メルルーサのなんばんづけ さわにわん	牛乳 だいす メルルーサ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	こんにやく にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん	602 27.1
2	火	パンパン	牛乳	フレッシュトマトシチュー パリパリサラダ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	ハйнаップル たまねぎ にんじん トマト にんにく もやし きゅうり	583 21.5
3	水	かみかみごはん	牛乳	いかのかりんあげ おかひじきのマスタートマヨあえ	牛乳 だいす ぶたにく ごんぶ いか ささみ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ おかひじき だいこん きゅうり	568 23.3
4	木	かみかみこんだて ごはん	牛乳	なまあげのたまごとし ごもくきんびら	牛乳 なまあげ とりにく たまご ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ごぼう	622 29.2
5	金	ぎょうざどん (ごはん)	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ こんにやくのナムル	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ ほたて	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	こんにやく しょうが キャベツ たら たけのこ とうもろこし たまねぎ えのき こまつな ねぎ きゅうり もやし にんにく	579 24.6
8	月	ごはん	牛乳	かいせんとろふ こめこめんサラダ	牛乳 とろふ えび あさり いか わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめこ ごま	たまねぎ ほくさい たけのこ チンゲンサイ にんじん しょうが しいたけ とうもろこし きゅうり キャベツ	563 25.8
9	火	おろしうどん (じごなうどん)	牛乳	あじのたつたあげ きのこいりおひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あじ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが キャベツ にんじん しめじ	586 29.8
10	水	アロス・ロホ	牛乳	ポソレ こめこのブラウニー	牛乳 ウイナー とりにく ひよこまめ とうふ とうにゅう おから	こめ あぶら こめこ こむぎこ オリーブオイル さとう ココア ごま	トマト たまねぎ とうもろこし にんにく グリーンピース ハブリカ かぶ レタス レモン	633 22.9
11	木	うめじゃごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ ごじる	牛乳 ちりめんじゃこ いわし とりにく あぶらあげ だいす	こめ あぶら げんまいに じゃがいも	こんにやく しそ うめ にんじん だいこん こまつな ねぎ	581 23.1
12	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのかくに しおこんぶあえ みずようかん	牛乳 ぶたにく ごんぶ あずき かんでん	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こんにやく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり かぶ こまつな	621 28.1
15	月	ごはん	牛乳	さいのくになっとう うましおにくじゃが みそあえ	牛乳 だいす ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	しらたき 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	591 24.3
16	火	ひがしまつやまの やきとりどん (ごはん)	牛乳	だいこんときゅうりのしょうゆあえ フルーツしらたま	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまこ	しょうが にんにく ねぎ りんご だいこん きゅうり みかん ハйнаップル もも	602 23
17	水	しゃくしなガーリック チャーハン	牛乳	ししゃもさやまちゃフライ ごまキムチじる	牛乳 ぶたにく ししゃも とうふ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ じゃがいも ごま	こんにやく しゃくしな にんにく ねぎ にんじん さやまちゃ なす かぼちゃ こまつな ほくさい	621 24.8
18	木	ズッキーニいり ツナとトマトのスパゲティ	牛乳	じゃがいものこうそうふうみ わかめサラダ	牛乳 ベーコン いか ツナ チーズ わかめ	こむぎこ あぶら じゃがいも 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 スズッキーニ パジル きゅうり キャベツ とうもろこし	572 25.7
19	金	たこめし	牛乳	ハガツオたつたのゆずあんかけ とうがんのみそじる	牛乳 たこ ハガツオ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん こまつな ゆず とうがん ねぎ たまねぎ	593 28.3
22	月	ごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに のりすあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく のり	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな もやし キャベツ	584 25.4
23	火	ごもくあんかけラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	こざかないりだいすのしゃりしゃりあげ だいこんともやしのナムル	牛乳 ぶたにく なると わかめ なると だいす にほし	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほくさい こまつな だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	582 27.2
24	水	ひじきごはん	牛乳	サバのピリからやき にらたまじる	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ さば たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	こんにやく にんじん しいたけ ねぎ にら	614 24.8
25	木	アメリカンハンバーガー (こどもパン)	牛乳	ハンバーグのバーベキューソースかけ にんじんのラバ チキンヌードルスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう こめこ オリーブオイル	たまねぎ にんにく トマト りんご にんじん キャベツ セロリー パジル	600 24.8
26	金	バターチキンカレー (ごはん)	牛乳	オレンジふうみサラダ ヨーグルト	牛乳 しらほなまめ とりにく ひよこまめ なまクリーム ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも はちみつ バター さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ビーマン とうもろこし トマト キャベツ きゅうり オレンジ	647 21.5
29	月	ごはん	牛乳	ホキのやくみソースかけ とんじる さくらんぼ	牛乳 ホキ ぶたにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	こんにやく にんにく しょうが にんじん だいこん こほう ねぎ こまつな さくらんぼ	611 26.1
30	火	メロンパン	牛乳	なつやさいのミートグラタン しろいんげんまめのスープ	牛乳 とりにく ベーコン ホタテ しろいんげんまめ チーズ	こむぎこ さとう あぶら こめこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト なす スズッキーニ キャベツ かぶ にんじん こまつな	656 27.2

※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、おいしいこまつなとたまねぎを使用します♪