

令和5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	腸く力・体温になる 食べもの	体の調子をとのえる 食べもの	エネルギー-kcal	たんぱく質g		
1	木	ごはん	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 あぶら さとう ごまあぶら トッフ でんぷん	ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほくさい しいたけ	621			
									23.1		
2	金	かみかみごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ ごまあえ	牛乳 だいす ぶたにく こんぶ きびなご	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ ごまつな キャベツ もやし しょうが	592			
		かみかみ献立							21.8		
5	月	ごはん	牛乳	にくどうふ のりすあえ れいとみかん	牛乳 ぶたにく とりにく のり	こめ あぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごまつな もやし キャベツ みかん	586			
									25.3		
6	火	フラワーロールパン	牛乳	とりにくとひよこまめのカレー コールスローサラダ	牛乳 とりにく ひよこまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ピーマン にんにく トマト りんご キャベツ あかピーマン にんじん	591			
									23.3		
7	水	とりにんばらうどん	牛乳	じゃがいものみそあげ コーンいりおひだし	牛乳 とりにく あぶらあげ	うどん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんじん ねぎ しめじ ごまつな もやし キャベツ コーン	611			
									21.2		
8	木	ぶたキム子どん (ごはん)	牛乳	ごちもスープ あじさいゼリー	牛乳 ぶたにく うすらのたまご とりにく どうふ こんぶ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ほくさい だけのこ キャベツ たら もやし ねぎ しいたけ ぶどう	588			
									24.0		
9	金	うめしらすごはん	牛乳	いわしのサクサクあげ こんさいじる	牛乳 しらす いわし とりにく	こめ あぶら ごま じゃがいも パンこ ごむぎこ でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ しいこん ごまつな	661			
		入梅献立							23.8		
12	月	ハインパン	牛乳	ポークビーンズ バリバリサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいす	パン じゃがいも さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	ハイナップル たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり トマト	624			
									24.1		
13	火	ごはん	牛乳	さばのねぎこうみやき ごぶちあえ さわにわん	牛乳 さば ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	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	604			
									23.0		
14	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 やきだて とりにく わかめ ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら こめこめん でんぷん さとう ごむぎこ	しゃくしな にんにく ねぎ にんじん キャベツ だけのこ しょうが きくらげ もやし えのきたけ チンゲンサイ	599			
									21.8		
15	木	きのこスパゲッティ	牛乳	だいすといものしおキャラメル ゆずごまだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいす	スパゲッティ あぶら さつまいも でんぷん さとう バター ごま	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ しいたけ ピーマン だいこん ごまつな ゆず	590			
									23.0		
16	金	ごはん ごまつなぶりかけ	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 あぶら ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう	ごまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごねぎ キャベツ きゅうり	601			
									20.5		
19	月	★食育の日 ◎ぶかがわめし	牛乳	こいわしごまフライ ◎ちゃんこじる	牛乳 あさり あぶらあげ こいわし どうふ とりにく	こめ さとう あぶら パンこ ごま でんぷん ごむぎこ	しょうが にんじん ごぼう ほくさい しいたけ ねぎ	642			
		東京都の郷土料理							30.7		
20	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき みそけんちんじる さくらんぼ	牛乳 ぶたにく どうふ	こめ 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 ごまつな さくらんぼ	603			
									26.7		
21	水	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 うすらのたまご ひじき くきわかめ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう ごむぎこ	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ もやし えのきたけ にんにく しいたけ	664			
									28.2		
22	木	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 あぶら さとう ごまあぶら ごま 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 しょうが	608			
									23.4		
23	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	666			
									26.9		
26	月	えびピラフ	牛乳	チキンのマーメイドやき 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 オレンジ にんにく キャベツ きゅうり	594			
									25.2		
27	火	ごはん	牛乳	じゃがいもにくみソース うましおキャベツ	牛乳 ぶたにく のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんにく	623			
									22.9		
28	水	コッパン	牛乳	チリコンカン コーンサラダ きのこのスープ	牛乳 だいす レッドキドニー ぶたにく ベーコン とりにく	パン さとう でんぷん オリーブあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン えのきたけ マッシュルーム	579			
									28.4		
29	木	ごはん	牛乳	ホキのやさしいあんかけ さつまじる	牛乳 ホキ とりにく どうふ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも こんにゃく	えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	612			
									23.0		
30	金	ポークカレー (ごはん)	牛乳	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ひよこまめ かいそうミックス ヨーグル ト	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	640			
									23.1		

※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、おいしいごまつなとたまねぎを使用します。

◎ 深川: あさりと野菜が入った混ぜご飯。

◎ ちゃんこ汁: 肉や野菜などさまざまな食材が入った汁物。