



6月分 予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日	曜	主 食			主 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	牛乳	副 食(お か ず)	あかのしよくひん (ちい・く・ほねになる)	きいろのしよくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)	みどりのしよくひん (からだのちよしよくととのえる)		
1	金	むぎごはん	牛乳	じゃがいものにくみそソース いそかあえ くだもの(キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし ほししいたけ キウイフルーツ	599	21.6
4	月	かみかみごはん	牛乳	いわしのサクサクあげ かきたまじる むし歯予防デー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ たまご いわしサクサクあげ	こめ かたくりこ さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ながねぎ こんにゃく ほうれんそう えのきだけ	646	25.4
5	火	むぎごはん	牛乳	にくどうふ あますあえ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき しょうが ながねぎ キャベツ こまつな バナナ	598	24.8
6	水	ごまじろうどん (じごなうどん)	牛乳	だいすときのみのからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく こんぶ あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう カシューナッツ ごま アーモンド	にんじん たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	610	23.9
7	木	シナモン セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす チーズ	やまがたしよくパン あぶら マーガリン ケチャップ さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ トマトピューレ なつみかん(かん)	655	26.3
8	金	わかめごはん	牛乳	いかとながいのかりんあげ みそけんちん	ぎゅうにゅう わかめ いか とうふ みそ	こめ むぎ ながいも かたくりこ あぶら さとう ごま	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく	601	22.5
11	月	ごはん	牛乳	ごもくどうふ こまつなとわかめのサラダ くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ぶたにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ながねぎ こまつな きゅうり コーン かわちばんかん	596	25.6
12	火	たまごどん (むぎごはん)	牛乳	だいすといものかわりあげ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやえんどう メロン	646	25.1
13	水	ドライカレー (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ そらまめ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく そらまめ かいそうミックス	こめ むぎ さとう こむぎこ ごま ソース あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう レーズン にんにく しょうが トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	582	25.4
14	木	ガーリック トースト	牛乳	じゃがものスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン	ソフトフランスパン じゃがいも マーガリン あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり こまつな コーン マッシュルーム	573	18.7
15	金	うめじゃこ ごはん	牛乳	あじのたつたあげ きゃべつのくるみあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ あじのたつたあげ	こめ あぶら ごま さとう くるみ	うめぼし にんじん キャベツ もやし こまつな	564	21.8
18	月	ごはん	牛乳	とうふとずらたまごのちゅうかに ナムル くだもの(キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ずらたまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま くろソース ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり こまつな キウイフルーツ	603	24.8
19	火	にくもっそ 郷土料理	牛乳	ししゃもフライ だいこんときゅうりのしょうがじょうゆあえ くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく さくらんぼ	575	22.9
20	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに しおこんぶあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり グリンピース かぶ	612	21.6
21	木	スパゲティ パスカトーレ	牛乳	スパイシーポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう えび いか あさり チーズ	スパゲティ じゃがいも あぶら ケチャップ 卵 油 デミグラスソース さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマトピューレ きゅうり コーン マッシュルーム	605	25.0
22	金	ごはん (てっかみそ)	牛乳	メルルーサのやさしいあんかけ すましじる	ぎゅうにゅう とうふ だいす わかめ メルルーサ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	604	25.8
25	月	ぶたキムチどん (むぎごはん)	牛乳	たまごいりごもくスープ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ いら ほししいたけ ながねぎ キムチ キャベツ バナナ	568	23.3
26	火	あおなとハムの ピラフ	牛乳	ホキのサルサソース アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ハム ホキ	こめ あぶら バター ケチャップ かたくりこ さとう アーモンド	たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな トマト にんにく キャベツ きゅうり レモンかじゅう	581	22.7
27	水	かんとんめん (ホットちゅうかめん)	牛乳	じゃがいものバターしょうゆ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	ホットちゅうかめん バター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが キャベツ ながねぎ きくらげ もやし きゅうり だいこん にんじん	582	24.3
28	木	むぎごはん (ごましお)	牛乳	とりにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう ワンタン じゃがいも カシューナッツ	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな	640	23.7
29	金	ツイストパン	牛乳	スペインふうオムレツ しろいんげんまめのスープ くだもの(カットパイ)	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ほたて ベーコン チーズ しろいんげんまめ	ツイストパン じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく キャベツ かぶ にんじん こまつな カットパイ	617	25.1

* 都合により、献立や食材が変更することもあります。

学校給食摂取基準
※(望ましい範囲)

640

24
※(18~32)

4日「むし歯予防デー」にちなんで、かみかみ献立です。
 19日 肉もっそ(香川県)は、郷土料理です。
 その他、梅、そら豆、いわし、さくらんぼなど旬の食材を使った献立を実施します。

