



# 6月 給食予定こんだて表



日曜日	こんだて			主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
1 水	さいたま市のごまつな ソイ丼		わかめスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく ベーコン とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん こまつな しゅんぎく みかん	こめ さとう あぶら こま	608	26.8	
2 木	さいたま市のごまつな 白飯		塩マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん きゅうり こまつな	こめ でんぶん はるさめ さとう あぶら こま	586	25.3	
3 金	虫歯予防デー:かみかみ給食 かみかみご飯		子もちししゃもフライ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく こもちししゃも こんぶ わかめ	にんじん こぼろ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ ねぎ しめじ こまつな	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら	586	23.6	
6 月	さいたま市のごまつな 白飯		生あげの甘酢煮 中華サラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく チンゲンサイ トマト こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	606	23.1	
7 火	旬の食材:梅 梅じゃこご飯		メルルーサの薬味ソースかけ 沢煮碗	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ メルルーサ ぶたにく なまあげ	うめ こぼろ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう あぶら こま	598	28.0	
8 水	さいたま市の新たなねぎ ミートソース スパゲッティ		バジルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも さとう あぶら	599	27.4	
9 木	旬の食材:河内晩柑 白飯		じゃがいもの肉みそソース ゆかり和え 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ さやいんげん きゅうり かわちはんかん	こめ じゃがいも さとう あぶら	581	21.0	
10 金	バスケット大会応援こんだて セルフカツサンド (こどもパン)		(メンチカツ) (ポイルキャベツ) ミネストローネスープ (6年生は冷凍みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいたく	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	パン じゃがいも さとう あぶら	712	24.9	
13 月	埼玉県のねぎ キム玉丼		彩の国ねぎ塩まんじゅう 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ だけのこ しょうが にんにく いら ねぎ はくさいキムチ キャベツ りょくとうもやし きゅうり だいこん	こめ でんぶん まんじゅうのかわ さとう あぶら こま	610	26.4	
14 火	さいたま市の新たなねぎ カレーピラフ (4年生はおにぎり)		ホキのマーレードソース (4年生は鶏の竜田あげ) 野菜スープ (4年生は冷凍みかん)	ぎゅうにゅう とりにく あさり ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし たもぎたけ こまつな いよかん なつみかん ゆず	こめ じゃがいも でんぶん さとう バター あぶら	587	26.7	
15 水	さいたま市のごまつな 五目うどん		小魚入り大豆のしゃりしゃりあげ からし和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ だいたく ほし	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし	うどん でんぶん さとう あぶら	595	28.4	
16 木	さいたま市のごまつな 白飯		肉豆腐 ごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	こめ さとう あぶら こま	580	25.5	
17 金	埼玉県のにんじん キャロットパン		白花豆のシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら	633	23.8	
20 月	さいたま市のごまつな 白飯		じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 磯香和え	ぎゅうにゅう とりにく だいたく のり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん こまつな りょくとうもやし	こめ じゃがいも さとう あぶら	658	28.4	
21 火	埼玉県のねぎ チャーハン		彩の国ねぎみそぎょうざ 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ いら あおピーマン ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たもぎたけ しめじ エリンギ りょくとうもやし こまつな	こめ でんぶん ぎょうざのかわ さとう あぶら	565	20.3	
22 水	さいたま市の新たなねぎ 黒パン		じゃがいものスペイン風煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり ひじき	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり だいこん	パン じゃがいも さとう あぶら	577	23.4	
23 木	旬の食材:あじ 白飯		あじの竜田あげ 豚汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こぼろ こんにゃく ねぎ こまつな みかん	こめ じゃがいも でんぶん あぶら	635	26.1	
24 金	さいたま市のごまつな キーマカレーライス		小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しよはなまめ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう あぶら こま	653	25.1	
27 月	ハニートースト		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく よよこまめ きんとたまめ	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり	パン じゃがいも さとう はちみつ あぶら バター	609	21.5	
28 火	さいたま市のごまつな こぎつね寿司		さばの塩焼き みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あぶらあげ とうふ	にんじん かんぴょう だいこん さやえんどう こんにゃく こぼろ こまつな ねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら	619	27.8	
29 水	郷土料理:長崎県 長崎ちゃんぽん		ポテトのからあげ 中華きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると	にんじん キャベツ ねぎ りょくとうもやし ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん さとう あぶら こま	601	27.3	
30 木	世界の料理:タイ ガパオライス		ゲンチュー豆腐	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ しめじ にんにく あかピーマン あおピーマン だいこん にんじん はくさい セロリー きくらげ	こめ はるさめ さとう あぶら	581	30.8	
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきましょう。 *献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							今月の平均栄養量 (基準栄養量 エネルギー:650kcal たんぱく質:21~32g)	608	25.5