

6月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和5年6月

日(曜)	こんだて		つかわれているしよくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	しよしよく	ぎゆうにゆう	お か ず	き	あか		みどり
1(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	とりのてりやき さわにわん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく こおりとうふ	からだのちようしを とどのえるもの ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ しらたき	565 36.3
2(金)	ナン	ぎゆうにゆう	キーマカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	ナン あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり	497 25.3
今週は歯と骨の健康習慣です。よくかんで食べましょう！							
5(月)	かみかみごはん	ぎゆうにゆう	いかのたつたあげ もずくスープ	ごはん さとう あぶら でんぶ こま	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ごんぶ	にんじん ごぼう ごんぶ ほししいたけ ごんにやく もずく チングンサイ えのき ねぎ	561 23.9
6(火)	セルフ ホットドッグ (コッペパン)	ぎゆうにゆう	フランクフルト じゃがいものサラダ ABCスープ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	ぎゆうにゆう チーズ フランクフルト ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	639 22.5
7(水)		ぎゆうにゆう	しおにくじゃが おかかあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき	ぎゆうにゆう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ ほうれんそう もやし	542 19.5
8(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	しせんとうふ くきわかめのチョナムル	ごはん あぶら さとう でんぶ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ えのき こまつな もやし	613 23.4
9(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	いわしのかばやき ゆかりあえ	ごはん さとう でんぶ あぶら	ぎゆうにゆう いわし	ほうれんそう きゅうり	540 19.0
12(月)	いわつき区産の ごはん	ぎゆうにゆう	かしわに のりすあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく しらたき のり	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし キャベツ	544 19.8
13(火)	さんさいうどん	ぎゆうにゆう	しゃりしゃりだいがく あさづけ	うどん さつまいも さとう	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ わかめ だいず	さんさい にんじん ねぎ かぶ きゅうり	591 18.9
14(水)	パブリカライス	ぎゆうにゆう	クリームソース コーンサラダ	ごはん バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく いか わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャ ベツ きゅうり	616 21.8
15(木)	にし区産ごはん	ぎゆうにゆう	さばのふかやねぎみそやき わふうサラダ オレンジ	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう さば わかめ	キャベツ きゅうり オレンジ	973 22.3
16(金)	あおなとはむの ピラフ	ぎゆうにゆう	チキンサラダ ワントンスープ	ごはん バター さとう あぶら ワントン	ぎゆうにゆう ハム チキン ぶたにく	たまねぎ えりんぎ コーン こまつな にんじん きゅうり キャベツ はくさい もやし いら	565 21.2
♪ ちばげんの きょうどりょうり をしょうかいします ♪							
19(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	あじのさんがやき なめたけ じゃがいものみそしる	ごはん あぶら	ぎゆうにゆう あじ あぶらあげ わかめ	こまつな キャベツ もやし えのき じゃがいも しめじ	710 29.8
20(火)	バターロール	ぎゆうにゆう	とりにくのフリカッセ キャロットラペ	バターロール こめ あぶら はちみつ じゃがいも はくりき こ	ぎゆうにゆう チーズ とりにく 生クリーム ツナ	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ	713 28.5
21(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぶたにくとやさいのほそぎり に こますあえ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう でんぶ こま じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ さくらんぼ	576 21.7
22(木)	キムチ チャーハン	ぎゆうにゆう	はるまき わかめスープ	ごはん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ わかめ	はくさい ねぎ コーン ピーマン たまねぎ にんじん こまつな	660 23.5
23(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	なまあげのあますに ごんにやくサラダ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶ	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン だけのこ ごんにやく チングンサイ だいこん きゅうり	625 23.7
26(月)	こまつな チャーハン	ぎゆうにゆう	あげぎょうざ なまあげのちゅうかスー プ	ごはん あぶら	ぶたにく なると なまあげ	にんじん コーン にんにく こまつな たまねぎ だいこん	602 17.0
♪ ほっかいどうの きょうどりょうり をしょうかいします ♪							
27(火)	みそラーメン	ぎゆうにゆう	じゃがいもバターしょう ゆ びりからきゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゆうにゆう ぶたにく	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ コーン きゅうり しょうが	554 20.9
28(水)	フラワーロール	ぎゆうにゆう	ホキのこうそうふらい ミネストローネ	フラワーロール あぶら さとう バター	ぎゆうにゆう ホキ だいず ベーコン チーズ	キャベツ スナッフえんどう たまねぎ にんにく にんじん	620 26.8
29(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぶたきむち はるさめスープ	ごはん あぶら さとう でんぶ はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい いら ねぎ もやし ほししいたけ しめじ	532 22.3
30(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	ハヤシライス かいそうサラダ メロン	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく かいそう	グリーンピース セロリ にんじ ん マッシュルーム だいこん きゅうり にんじん コーン メロン	478 14.8

・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。