

# 6月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校  
令和6年6月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなは			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	
				ちやく・ほね になるもの	ねつやちから になるもの	からだのちようしを ととのえるもの	
<small>こんしゅうは はなはな けんこうしゅうかん</small> 今週は歯と骨の健康習慣です。よく噛んで食べましょう！							
4(火)	かむかむ キムチライス	ぎゅう にゅう	タコメンチカツ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく もずく たこ	ごはん むぎ あぶら でんぶ	はくさい えだまめ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ えのきたけ にんじん	595 22.8
5(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのかばやき ◆しんたまねぎのみそしる ごしきあえ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶ	たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	632 23.7
6(木)	ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	ナン あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが ビーマン キャベツ きゅうり にんにく トマト	500 24.8
◎ 2年生が グリンピースの さやむきをします ◎							
7(金)	◆グリーンピース わかめごはん	ぎゅう にゅう	とりのてりやき こんさいじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら	グリーンピース ごぼう にんじん ねぎ こまつな	521 25.5
☆ 今週は 地産地消強化週間です ☆							
10(月)	いわつき区産 ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのあますに のりすあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら でんぶ さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	606 24.7
11(火)	セルフ ホットドッグ (コッペパン)	ぎゅう にゅう	フランクフルト しろいんげんまめのスープ じゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ほたて ワインナー ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	580 22.1
12(水)	さんさいうどん	ぎゅう にゅう	ごぼうとだいずの あまからあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりにく わかめ	うどん はちみつ でんぶ さとう あぶら	にんじん ねぎ ごぼう こまつな きゅうり コーン たけのこ わらび みずな えのきたけ うど なめこ	565 22.1
♪ さいたまけんの とくさんひんを しょうかいします ♪							
13(木)	しゃくしな チャーハン	ぎゅう にゅう	にんじんしゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	ごはん あぶら こむぎこ	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ こまつな しゃくしな	539 20.7
14(金)	いわつき区産 ごはん	ぎゅう にゅう	あじのたつたあげ けんちんじる こめこめサラダ	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ ごぼう	589 20.7
17(月)	パブリカライス	ぎゅう にゅう	ホワイトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか しろはなまめ	ごはん バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	578 21.2
18(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	かしわに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	496 18.8
19(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいもの にくみソース そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん きゅうり	565 20.1
20(木)	ライスボール	ぎゅう にゅう	まめとソーセージの トマトに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいず ウィナー ひよこめめ チーズ	パン じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく もやし こまつな ねぎ	650 22.7
★ かんこくりょうりを しょうかいします ★							
21(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	★さばのかんこくふう やくみソース トックスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく	ごはん さとう あぶら	ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん	450 17.5
24(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス アーモンドサラダ ◆さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも アーモンド あぶら さとう	グリーンピース セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり さくらんぼ	660 20.9
25(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとひきにくのにこみ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	ごはん さとう でんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ	580 26.4
☆ ほっかいどうの きょうどりょうりを しょうかいします ☆							
26(水)	☆みそラーメン	ぎゅう にゅう	☆じゃがいものバター しょうゆ びりからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん じゃがいも さとう バター あぶら	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく	554 21.1
27(木)	フラワーロール	ぎゅう にゅう	ホキのこうそうフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズ	パン じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく	600 21.3
28(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆マーボーズッキーニ かいそうさらだ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ のり	ごはん さとう でんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ ズッキーニ ほししいたけ にんにく しょうが いら だいこん きゅうり コーン	586 25.0

- 献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- 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。
- 料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◆旬の食材(季節の料理)

☆郷土料理 ★世界の料理