

6月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7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			栄養価	
	しよしよく	ぎゆうにゆう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3(火)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ジャージャン豆腐 かんこくふうサラダ	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく わかめ のり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり こまつな	626 26.3
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(水)	かむかむ キムチライス	ぎゆうにゆう	タコメンチカツ もずくスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく いか とりにく もずく タコ	ごはん あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	はくさい えだまめ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ えのきだけ にんじん キャベツ	663 22.9
5(木)	ナン	ショア	キーマカレー マカロニマヨサラダ	ショア ぶたにく だいす	こむぎこ さとう マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン キャベツ きゅうり コーン トマト	590 24.0
6(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	いわしのうめに たまねぎのみそしる しおこんぶあえ	ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ いわし	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん うめ	607 17.3
9(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	さばのやくみソース こんさいのみそしる	ぎゆうにゆう さば ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが ごぼう こまつな	645 25.0
10(火)	はちみつパン	ぎゆうにゆう	あさりのチャウダー ひじきマリネ	ぎゆうにゆう ペーコン あさり しろはなまめ ひじき	こむぎこ さとう あぶら パター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	595 21.5
11(水)	ごまじるうどん	ぎゆうにゆう	じゃがいものバターしょうゆ きゅうりとこんぶの しょうゆづけ	ぎゆうにゆう とりにく こんぶ あぶらあげ	じこなうどん さとう ごま じゃがいも パター	にんじん ねぎ こまつな きゅうり しょうが	560 19.9
12(木)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	えびととうふのチリソー スはるさめサラダ	ぎゆうにゆう えび とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	590 25.7
13(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	ハヤシライス ビーンズサラダ ◆さくらんぼ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす ひよこまめ ひよこまめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	グリーンピース セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり さくらんぼ	623 21.4
☆ 今週は 地場産物強化週間です ☆							
16(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	☆さやまちゃタラフライ なめこのみそしる ☆ちぢみこんにやくサラダ	ぎゆうにゆう とうふ たら こんにやく	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん なめこ もやし こまつな にんにく かぼちゃ	579 20.4
17(火)	☆ライスボール パン	ぎゆうにゆう	まめとソーセージのトマトに ☆カリフラワーサラダ	ぎゆうにゆう ウインナー だいす ひよこまめ チーズ	こめこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト カリフローレ キャベツ きゅうり	607 21.5
18(水)	☆岩槻区産 ごはん	ぎゆうにゆう	とうふとひきにくのにこみ ごまあえ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいす	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな もやし グリーンピース	620 27.4
☆ さいたまけんのとくさんひんをしょうかいします ☆							
19(木)	☆しゃくしな チャーハン	ぎゆうにゆう	☆さいたまにんじん しゅうまい たまごいりわかめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ たまご	ごはん あぶら でんぷん さとう	にんじん にんにく ねぎ こまつな たまねぎ えのきだけ しゃくしな キャベツ	583 22.9
20(金)	☆トマトと ヨーロッパやさい のスパゲティ	ぎゆうにゆう	あおのりポテト こまつなサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ あおのり	スパゲティ じゃがいも あぶら さとう	スッキーニ たまねぎ トマト にんじん キャベツ しょうが にんにく コーン ピーマン こまつな	554 21.4
23(月)	きのこピラフ	ぎゆうにゆう	チキンカツ やさいたっぷりスープ	ぎゆうにゆう とりにく ペーコン	ごはん あぶら じゃがいも パター ばんこ こむぎこ	エリンギ マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	608 19.9
24(火)	ごはん	ぎゆうにゆう	かしわに ひじきのごまふうみあえ	ぎゆうにゆう とりにく とうふ ひじき	ごはん あぶら しらたき ごま さとう	にんじん えのきだけ キャベツ きゅうり ねぎ もやし だいこん しめじ	563 23.6
25(水)	みそラーメン	ぎゆうにゆう	だいすとごぼうの あまからあげ アーモンドあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう はちみつ アーモンド	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん コーン ごぼう こまつな	605 25.5
26(木)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	なまあげとうすらたまご のあますに ちゅうかあえ	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく うすらのたまご	ごはん さとう こんにやく あぶら でんぷん	にんにく たまねぎ しめじ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり キャベツ ほししいたけ	612 23.8
27(金)	こどもパン	ぎゆうにゆう	ホキのこうそうフライ しろいんげんまめのスープ れいとうみかん	ぎゆうにゆう ペーコン ほたて しろいんげんまめ ホキ	こむぎこ さとう あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	キャベツ たまねぎ かつ にんじん こまつな みかん	552 24.5
★ ロシアの りょうりを しょうかいします ★							
30(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	★ストロガノフ かいそうサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす なまクリーム のり わかめ	ごはん あぶら こむぎこ さとう バター ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	624 22.6

- ・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・特産品 ☆世界の料理