

6月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8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た				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	あか	きいろ	みどり		
1(月)	しょくパン	アップルジャム ポテトのミートソースあえ フレンチサラダ	ぎょうにゅう ぶたにく・だいす チーズ	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん クリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ	645 27.0	
2(火)	ごはん	いわしのかばやき ◆しんたまねぎのみそじる 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 でんぷん あぶら さとう	ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	636 24.3	
3(水)	ごはん	ハヤシライス レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	グリーンピース にんじん セロリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	588 19.8	
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(木)	かむかむ キムチライス	タコメンチカツ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いか もずく たら たこ	ごはん あぶら ごま でんぷん さとう パンこ こむぎこ	はくさい ねぎ にんにく しょうが だけのこ ほししいたけ コーン キャベツ	597 21.8	
5(金)	クリームパンネ	ショア あおりのポテト ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう いか えび チーズ あおりの ひよこま きんときまめ だい	マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ	597 24.8	
8(月)	ごはん	うましおにくじゃが ひじきのこまふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	575 19.4	
9(火)	ツイストパン	あさりのチャウダー チキンサラダ	ぎゅうにゅう パーコン あさり しらはなまめ とり	じゃがいも こむぎ あぶら パター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	604 23.1	
10(水)	ごまじるうどん	ごぼうとだいすの あまからあげ ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ こんぶ とり	じこなうどん さとう ごま でんぷん さとう はちみつ ピーナツ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう キャベツ にんじん	657 25.2	
★ ワールドカップ開催国 メキシコの料理を しょうかいします ★							
11(木)	★メキシカン ライス	しろいんげんまめ のスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ほたて しろいんげんまめ ほたて	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト か マッシュルーム きゅうり コー ビーマン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	597 19.3	
12(金)	うめじゃこ ごはん	メルルーサの ごまみそかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ じゃこ とうふ	ごはん ごま あぶら でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	607 24.0	
☆ 今週は 地場産物強化週間です ☆							
15(月)	☆岩槻区産 ごはん	☆さばのゆずたつた ☆ごしる ☆ちちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ さば	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし にんに ゆず しょうが かぼちゃ	658 21.2	
16(火)	ライスボール パン	まめとソーセージの トマトに ☆カリフローレサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ チーズ	こめこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	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	617 21.6	
17(水)	ごはん	とうふと ひきにくのこみ ☆こまつなのいそがあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす のり	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ	たまねぎ にんじん キャベ だけのこ ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく こまつな もやし	596 27.0	
18(木)	☆しゃくしな チャーハン	☆こまつなぎょうざ たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ	にんじん にんにく ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ しゃくしな	624 19.6	
19(金)	ごはん	☆カリーノケールのキーマカレー ☆こめこめサラダ ☆ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり	ごはん あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり トマト コーン キャベツ	650 26.0	
★ ワールドカップ開催国 アメリカの料理を しょうかいします ★							
22(月)	セサミバーズ	★セルフハンバーガー (ハンバーグ・ケチャップ) やさしいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく とり	こむぎこ ごま じゃがいも あぶら でんぷん さとう	キャベツ にんじん たまねぎ たもきだけ こまつな ビーマン コーン きゅうり	604 22.9	
23(火)	ごはん	かしわに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とり	ごはん あぶら しらたき さとう	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	673 23.1	
24(水)	みそラーメン	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 わかめ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら バター さとう	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり	597 22.1	
25(木)	ごはん	◆あじふらい とんじる ◆さくらんぼ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら こんにゃく パンこ じゃがいも こむぎこ でんぷん	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな さくらんぼ	646 25.0	
26(金)	ごはん	いかととうふの チリソース わかめサラダ	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	577 26.0	
29(月)	くろパン	ホキのこうそうフライ ミネストローネ れいとうみかん	ぎゅうにゅう パーコン ホキ しろいんげんまめ	こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく パジル みかん	601 23.7	
30(火)	ごはん	なまあげとぶたにく のみそに ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごま	にんじん だけのこ たまねぎ しょうがねぎ もやし キャベツ きゅうり	628 25.4	

・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