

令和5年6月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	しゅしゅく	牛乳	あか		みどり			きいろ		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)	
1(木)	むぎごはん		ジャージャンどうふ くわかめのナムル	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	ほししいたけ しょうが たけのこ キャベツ	しょうが にんにく りょくとうもやし えのきたけ	こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	603 25.7
6月4日は、むしぼよぼうデー											
2(金)	かみかみごはん		きびなごかりフライ きりほしだいこんのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ きびなご	にんじん ごまつな	ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん えのきたけ	きゅうり	こめ きょうかまい さとう こんにやく	あぶら	554 20.9
5(月)	むぎごはん		にくじゃが のりずあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ りょくとうもやし キャベツ		こめ きょうかまい さとう こんにやく	あぶら	544 20.6
6(火)	バナナトースト		ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン	しょうパン じゃがいも さとう	バター あぶら	643 25.1
7(水)	しょうがごはん		いかのかりんあげ けんちんじる	とうふ	ぎゅうにゅう いか	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	えのきたけ	こめ きょうかまい さとう むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら	553 17.9
8(木)	むぎごはん		しおマーボーどうふ フレッシュサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	にんにく しょうが りんぴース キャベツ	こめ さとう きょうかまい さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま ラー油	569 25.2
9(金)	うめわかめごはん		いわしのかばやき さわにわん	いわし なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こめ こんにやく きょうかまい でんぶん さとう	ごま あぶら	631 27.0
12(月)	ブルーベリーコッペ		こめのシチュー こまつなサラダ	とりにく しるはなまめペースト しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ごまつな	レモン たまねぎ キャベツ コーン	ブルーベリー	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	マーガリン あぶら ごまあぶら	578 23.5
13(火)	むぎごはん		おやこに ごまあえ	とりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし コーン		こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごま	605 25.1
14(水)	さぬきうどん じごなうどん		だいずのしゃりしゃりあげ こまつなのおひたし だいず	とりにく なると あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しめじ だいこん しょうが りょくとうもやし		じごなうどん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	572 25.6
15(木)	こまつなじゃこごはん		あじのしおやき とんじる れいとうみかん	あじ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう しらす	ごまつな にんじん	だいこん ねぎ みかん		こめ こんにやく きょうかまい むぎ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	553 26.1
16(金)	さいたまホワイトカレー ターメリックライス		コールスローサラダ ヨーグルト	とりにく しるはなまめペースト	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな あかビーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	きゅうり	こめ さとう きょうかまい じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル あぶら	624 20.8
19(月)	ツナとトマトのスパゲティ		さつまいもとまめのかりんとう キャベツのサラダ	ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン	スパゲティ さつまいも でんぶん さとう	はちみつ あぶら	544 18.9
20(火)	かやくごはん		ホキのレモンソースかけ かきたまじる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	ホキ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう ほししいたけ レモン ねぎ		こめ でんぶん きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	605 30.5
21(水)	むぎごはん		にくどうふ いろどりあえ みずようかん	ぶたにく とうふ あずきあん	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ りょくとうもやし	きゅうり コーン	こめ さとう きょうかまい しらす	あぶら	611 27.8
22(木)	ココアあげパン		やさしいのスープに こんにやくサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	コーン	フワフワロール じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま ごま	589 16.8
23(金)	むぎごはん		じゃがいものさっぱり こめこめサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	コーン きゅうり キャベツ	こめ さとう きょうかまい むぎ こめこめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	599 23.7
26(月)	ピピンバ むぎごはん		トック すいか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	にんにく だいこん りょくとうもやし たまねぎ	ねぎ すいか	こめ きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	613 23.6
27(火)	えだまめごはん		ホキのうめのかソース なつやさいのごまみそしる	ホキ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	えだまめ しょうが なす とうがん	しめじ ねぎ うめ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ねりごま ごま	611 25.2
28(水)	たんめん		しゅうまい わかめのナムル	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが りょくとうもやし キャベツ ほししいたけ	ねぎ にんにく えのきたけ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	583 24.6
29(木)	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース からしあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ りょくとうもやし		こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら	559 20.6
30(金)	むぎごはん のりのつくだに		てづくりあつやきたまご いもだんごじる	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ		こめ おじゃがもち きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	583 22.3

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。