

令和6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	
	しゅしょく	牛乳	おかず (しゅしょく・みどり)	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)		
3(月)	むぎごはん		しおマーボー豆腐 はるさめサラダ	豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	にんにく キャベツ しょうが グリーンピース きゅうり	こめ はるさめ きょうかまい さとう むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	592 25.7	
4(火)	かみかみごはん <small>6月4日 虫歯予防デー よくかんで食べよう!</small>		きびなごごまフライ きゅうりとだいこんのかみかみあえ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ きびなごごまフライ わかめ	にんじん	ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい さとう こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	582 24.3		
5(水)	はちみつレモントースト		まめとソーセージのトマトに こんにゃくサラダ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム	しょくパン さとう じゃがいも こんにゃく	マーガリン あぶら ごま	649 22.5		
6(木)	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに わかめのちゅうかサラダ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	りょとうもやし きゅうり だいこん	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	605 25.1	
7(金)	ビーンズカレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー	ぎゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	にんじん ホールトマト	たまねぎ キャベツ セロリ しょうが にんにく	こめ さとう きょうかまい むぎ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	734 26.2		
10(月)	うめわかごはん <small>6月10日 入梅</small>		いわしのかばやき こんさいじる	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう きょうかまい じゃがいも むぎ でんぶん	あぶら	586 22.6		
11(火)	クワッサン <small>6月15日 和菓子の日</small>		シーフードシチュー ひじきのマリネ	いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	クワッサン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	588 25.0		
12(水)	むぎごはん		ごもく豆腐 ごまずあえ てづくりみずようかん	豆腐 ぶたにく やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	653 29.8		
13(木)	さいたまけんさんたまごどん むぎごはん		いもとまめのこみあげ こまつなごまあえ	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ	こめ でんぶん きょうかまい じゃがいも むぎ さとう	あぶら ごま	672 27.0		
14(金)	ごまじるうどん じごなうどん		からしあえ さやまちやむしハン	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちゅうりょうぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ りょとうもやし	じごなうどん ホトケケキックス さとう	ごま バター ねりごま	601 22.5		
17(月)	さいたまやさいたっぷり トマトスパゲティ		いもとまめのかりんとう コーンサラダ	いか ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あおピーマン	ズッキーニ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが コーン にんにく	スパゲティ さとう はちみつ さつまいも でんぶん	あぶら	579 20.1		
18(火)	むぎごはん のりのつくだに		てづくりあつやきたまご ぐだくさんみそしる	たまご とりにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう きょうかまい じゃがいも むぎ こんにゃく さとう	あぶら あぶら	580 22.4		
19(水)	しゃくしなチャーハン		さいたまけんさんぶたにくの くろずあんかけ さいたまけんブルーベリーいり あじさいポンチ	やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおピーマン あかピーマン	しょうが レモン れんこん たまねぎ りんご(缶)	こめ きょうかまい さとう むぎ でんぶん	ごまあぶら あぶら	675 27.3		
20(木)	むぎごはん てづくりこまつなふりかけ		さばのおやき さいたまけんさんやさいの みそしる	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ	こめ きょうかまい むぎ さつまいも	ごまあぶら ごま	611 25.9		
21(金)	ココアあげパン		とうふのスープに こまつなサラダ	とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ かぶ キャベツ コーン	ソフトフランスパン さとう でんぶん	あぶら ココア ごま ごまあぶら	580 24.0		
24(月)	キャロットピラフ		とりにくのコーンフレークやき トマトスープ	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんにく	こめ じゃがいも きょうかまい パンコ コーンフレーク	あぶら ソエッグマヨネーズ	578 24.5		
25(火)	むぎごはん		じゃがいものカレーしょうゆに ゆかりあえ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら	579 21.0		
26(水)	ピビンバ むぎごはん		トックスープ すいか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく だいこん りょとうもやし たまねぎ	こめ きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	618 25.3		
27(木)	えだまめとわかめのごはん		ホキのうめソース 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 えのきたけ しょうが ねぎ なす とうがん	こめ きょうかまい さとう	あぶら ねりごま ごま	615 24.4		
28(金)	タンメン ホットちゅうかめん		あげしゅうまい くきわかめのチヨナムル	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが ねぎ りょとうもやし にんにく キャベツ えのきたけ ほししいたけ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	582 22.5		

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御承ください。