

令和7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<br><small>(しゅじい・るくさい)</small>         | 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)                           |                       |                           |             |
| 2(月)  | むぎごはん                              |    | しおマーボー豆腐<br>パンパンジー                        | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ<br>とりにく      | ぎゅうにゅう                              | にんじん                             | たまねぎ<br>たけのこ<br>ねぎ<br>ほししいたけ       | にんにく<br>しょうが<br>グリーンピース<br>キャベツ    | きゅうり             | こめ<br>きょうかまい<br>さとう<br>むぎ<br>かたくりこ | はるさめ<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>ラー油 | 607<br>28.1 |
| 3(火)  | はちみつレモントースト                        |    | まめとソーセージのトマトに<br>コーンサラダ                   | ウインナー<br>だいず<br>ひよこめ           | ぎゅうにゅう<br>チーズ                       | にんじん<br>トマト                      | レモン<br>たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ        | きゅうり<br>コーン                        |                  | しよくパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>はちみつ      |                       | マーガリン<br>あぶら              | 631<br>21.6 |
| 4(水)  | かみかみごはん<br><div>6月4日 むし番予防デー</div> |    | きびなごまフライ<br>かみかみあえ                        | だいず<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>きびなごまフライ           | にんじん                             | ごぼう<br>ほししいたけ<br>もやし<br>たくわん       | きゅうり                               |                  | こめ<br>きょうかまい<br>さとう<br>こんにゃく       |                       | あぶら<br>ごま                 | 525<br>20.7 |
| 5(木)  | むぎごはん                              |    | じゃがいものカレーしょうゆに<br>ゆかりあえ                   | ぶたにく<br>なまあげ                   | ぎゅうにゅう                              | にんじん                             | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>きゅうり    |                                    |                  | こめ<br>きょうかまい<br>さとう<br>じゃがいも       | さとう                   | あぶら                       | 566<br>20.8 |
| 6(金)  | トマトとツナのスパゲティ                       |    | かいそうサラダ<br>おまめのデザート                       | ツナ<br>しほはなまめ<br>たまご            | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>かいそうミックス<br>なまクリーム | ホールトマト<br>トマト<br>パセリ<br>にんじん     | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり       | コーン                                |                  | スパゲティ<br>さとう<br>こむぎこ               |                       | あぶら<br>ごまあぶら<br>バター       | 565<br>21.6 |
| 9(月)  | むぎごはん                              |    | ジャージャン豆腐<br>ちゅうかサラダ                       | なまあげ<br>ぶたにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ                       | にんじん                             | ほししいたけ<br>ねぎ<br>たけのこ<br>キャベツ       | しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>きゅうり        | だいこん             | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>さとう          | かたくりこ                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま        | 596<br>25.6 |
| 10(火) | クロワッサン                             | ジョア                                                                                 | シーフードシチュー<br>ひじきのマリネ                      | いか<br>えび<br>とりにく               | ジョア<br>ちようりようぎゅうにゅう<br>ひじき          | にんじん                             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>きゅうり | だいこん                               |                  | クロワッサン<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも     |                       | あぶら<br>バター                | 577<br>25.4 |
| 11(水) | うめわかごはん<br><div>6月11日 入梅献立</div>   |    | いわしのかばやき<br>みそけんちんじる                      | いわし<br>みそ<br>とうふ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                       | にんじん<br>こまつな                     | ごぼう<br>うめ<br>だいこん<br>ねぎ            |                                    |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>かたくりこ        | さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく | あぶら                       | 601<br>23.6 |
| 12(木) | むぎごはん                              |   | にくどうふ<br>いそかあえ<br>みずようかん                  | ぶたにく<br>とうふ<br>あずき             | ぎゅうにゅう<br>のり<br>かんてん                | にんじん<br>こまつな                     | たまねぎ<br>しょうが<br>ねぎ<br>もやし          | キャベツ                               |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>しらたま         | さとう                   | あぶら                       | 616<br>28.8 |
| 13(金) | ココアあげぱん                            |  | ポークビーンズ<br>こんにゃくサラダ                       | ベーコン<br>ぶたにく<br>だいず            | ぎゅうにゅう                              | にんじん                             | たまねぎ<br>にんにく<br>だいこん<br>きゅうり       | コーン<br>トマト                         |                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう     |                       | あぶら<br>ごま                 | 644<br>25.4 |
| 16(月) | かてめし                               |  | ホキのやくみソース<br>つみっこ                         | あぶらあげ<br>ホキ<br>とうふ             | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>こまつな                     | ごぼう<br>ほししいたけ<br>にんにく<br>しょうが      | ねぎ<br>だいこん                         |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>さとう          | かたくりこ<br>すいとん         | あぶら                       | 588<br>23.5 |
| 17(火) | ごまじるうどん<br>じごなうどん                  |  | こまつなのおかかあえ<br>さやまちやむしパン                   | とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおふし<br>たまご  | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ちようりようぎゅうにゅう       | にんじん<br>こまつな<br>さやまちや            | ねぎ<br>キャベツ<br>もやし                  |                                    |                  | じごなうどん<br>ホットケーキミックス<br>さとう        |                       | ごま<br>バター                 | 583<br>22.2 |
| 18(水) | さいたまけんさんたまごどん<br>むぎごはん             |  | いもとまめのこうみあげ<br>こまつなのおひたし                  | たまご<br>ぶたにく<br>だいず             | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>こまつな                     | たまねぎ<br>たけのこ<br>グリーンピース<br>もやし     | にんにく                               |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>さとう          | かたくりこ<br>じゃがいも        | あぶら                       | 645<br>26.4 |
| 19(木) | むぎごはん                              |  | かんこくふうにくじゃが<br>チョレギサラダ                    | ぶたにく<br>わかめ<br>のり              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり                 | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな<br>あかピーマン | たまねぎ<br>にんにく<br>はくさいキムチ<br>キャベツ    | きゅうり                               |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>じゃがいも        | さとう                   | ごまあぶら<br>ごま               | 568<br>19.3 |
| 20(金) | 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<br>さいたまブルーベリーあじさいポンチ | やきぶた<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>トマト<br>あかパプリカ            | しょうが<br>れんこん<br>たまねぎ<br>レモン        | しゃくしな<br>ブルーベリー<br>ぶどうゼリー<br>ももゼリー |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>かたくりこ        | さとう<br>こめこ            | ごまあぶら<br>あぶら              | 560<br>25.9 |
| 23(月) | むぎごはん<br>のりのつくだに                   |  | てづくりあつやきたまご<br>とんじる                       | たまご<br>とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ     | ぎゅうにゅう<br>のり                        | こまつな<br>にんじん                     | たまねぎ<br>だいこん<br>ねぎ                 |                                    |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>さとう          | じゃがいも<br>こんにゃく        | あぶら                       | 558<br>22.8 |
| 24(火) | キャロットピラフ                           |  | おほしさまコロッケ<br>やさしいスープ                      | ハム<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>こまつな                     | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>コーン     |                                    |                  | こめ<br>きょうかまい<br>じゃがいも<br>パンこ       |                       | あぶら                       | 570<br>18.2 |
| 25(水) | ビビンバ<br>むぎごはん                      |  | トック<br>すいか                                | ぶたにく<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ           | にんにく<br>だいこん<br>もやし<br>たまねぎ        | ねぎ<br>すいか                          |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>さとう          | トック                   | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら        | 615<br>24.1 |
| 26(木) | えだまめとわかめのごはん                       |  | あじのばいかソース<br>かぼちゃのみそしる                    | あじ<br>みそ<br>あぶらあげ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ                       | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな             | えだまめ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ         | うめ                                 |                  | こめ<br>きょうかまい<br>さとう<br>かたくりこ       |                       | あぶら                       | 635<br>27.1 |
| 27(金) | ビーンズカレーライス<br>むぎごはん                |  | キャベツサラダ<br>ヨーグルト                          | ぶたにく<br>だいず<br>ひよこめ<br>レッドキドニー | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                     | にんじん<br>ホールトマト                   | たまねぎ<br>セロリー<br>しょうが<br>にんにく       | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                |                  | こめ<br>きょうかまい<br>むぎ<br>こむぎこ         | さとう                   | あぶら                       | 717<br>26.0 |
| 30(月) | ジャージャーめん<br>ホットちゅうかめん              |  | てづくりじゃがまる<br>もやしのナムル                      | ぶたにく<br>みそ<br>ひよこめ             | ぎゅうにゅう<br>チーズ                       | にんじん<br>こまつな<br>にら               | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ほししいたけ     | もやし                                |                  | ちゅうかめん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも    |                       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら        | 675<br>27.8 |

※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。