

令和8年6月 予定献立表

6月は影の国ふるさと学校給食月間

さいたま市立で野南小学校

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	おかず [しゅしゅく・あか・さい]	あか		みどり			さいろ			エネルギー(kcal)		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・乳油・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類	エネルギー(kcal)			
2(火)	むぎごはん		しおマーボー豆腐 パン・ハンジー	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	にんにく	キャベツ	こめ	かたくりこ	あぶら	ごま	612
				ぶたにく			たけのこ	しょうが	きゅうり	きょうかまい	はるさめ			26.9
				みそ			ほししいたけ	グリーンピース	ねぎ	もやし	さとう		ごまあぶら	
3(水)	はちみつ・レモン・トースト		ポーク・ビーンズ コーン・サラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン	きゅうり	コーン	しょうパン	さとう	マーガリン	あぶら	621
				ぶたにく		トマト	たまねぎ			じゃがいも			25.2	
				だいず			にんにく							
4(木)	かみかみごはん 6月4日 むし歯予防デー		きび・なご・フライ かみかみ・あえ	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	きゅうり		こめ		あぶら		540
				ぶたにく	こんぶ		ほししいたけ			きょうかまい			19.6	
					きび・なご・フライ		もやし			さとう		ごまあぶら		
5(金)	むぎごはん		じゃがいも・とろろ・あけの・カレー・ ゆかり・あえ かわち・ばんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	もやし		こめ	さとう	あぶら		593
				なまあげ			グリーンピース	かわち・ばんかん		きょうかまい			21.3	
							キャベツ			むぎ				
8(月)	さいたま市産スッ キ・二入り ミート・ソース・ス・バゲ ティ		かい・そう・サラダ お・まめ・の・デザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ		ス・バゲ・ティ		あぶら		644
				だいず	かい・そう・ミックス	にんじん	セロリー	きゅうり	さとう		ごまあぶら			
				ベーコン	なまクリーム	トマト	にんにく	コーン	こむぎこ	バター		25.6		
9(火)	にんじん・ピラフ		てづくりチーズ入りオムレツ やさい・スープ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ		こめ		あぶら		624
				ぶたにく	チーズ	かぼちゃ	マッシュルーム			きょうかまい			26.5	
				たまご			コーン	しめじ	じゃがいも					
10(水)	むぎごはん		ジャ・ジャン・豆腐・ ちゅう・か・サラダ	なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ	しょうが	だいこん	こめ	かたくりこ	あぶら	ごま	602
				ぶたにく	わかめ		ねぎ	にんにく		きょうかまい			25.6	
				みそ			たけのこ	もやし		むぎ		ごまあぶら		
11(木)	うめ・わか・ごはん 6月11日 入梅献立		いわし・のか・ば・やき み・そ・けん・ちん	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きざ・み・うめ			こめ	じゃがいも	あぶら		591
				みそ	たき・こ・み・わかめ	ごま・つな	ごぼう			きょうかまい	こんにやく		21.0	
					いわし		だいこん			むぎ				
12(金)	ごま・じる・うどん じ・ご・な・うどん		ホ・キ・や・ま・ち・や・フ・ライ う・ま・し・お・あ・え	とり・にく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ			じ・ご・な・うどん		ごま	ごまあぶら	623
				あぶら・あげ	わかめ	ごま・つな	キャベツ					ねり・ごま		28.4
				ホキ	のり		もやし			さとう				
15(月)	地場産物活用強化ウィーク むぎごはん		ビ・シ・ン・バ ・ト・ク さい・たま・けん・さん・い・ち・ご・せ・りー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく			こめ		あぶら		637
				とり・にく		ごま・つな	だいこん			きょうかまい	トク	ごまあぶら		23.4
						チンゲンサイ	もやし			むぎ		ごま		
16(火)	地場産物活用強化ウィーク さや・ま・ち・や・ミ・ル・ク・ト・ス・ト		さい・たま・けん・さん・い・ち・ご・せ・りー さい・たま・し・さん・ご・ま・つな・の・さ・ら・だ	ぶたにく	牛乳	にんじん	抹茶	キャベツ	きゅうり	しょうパン	じゃがいも	マーガリン		635
				ウインナー	こん・でん・ず・み・る・く	トマト	たまねぎ			あぶら		22.7		
					だっ・し・ふ・ん・に・ゆ・う		にんにく	コーン		ごまあぶら				
17(水)	地場産物活用強化ウィーク むぎごはん さや・ま・ち・や・ふ・り・か・け		ち・ち・ぶ・み・そ・い・り・に・く・み・そ・コ・ロ・ク・ケ さい・たま・し・さん・ご・ま・つな・の・ご・ま・ず・あ・え な・す・の・み・そ・し・る	あぶら・あげ	ぎゅうにゅう	ごま・つな	もやし	しめじ		こめ	コロッケ	あぶら		648
				みそ	わかめ	にんじん	キャベツ			きょうかまい	さとう	ごま		17.8
							なす			むぎ				
18(木)	地場産物活用強化ウィーク か・て・め・し		さ・わ・ら・ふ・か・や・ね・ぎ・み・そ・づ・け ・つ・み・つ・こ	高野豆腐(絹切り)	とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう	ねぎ		こめ	すいとん	あぶら		596
				あぶら・あげ		ごま・つな	ほししいたけ			きょうかまい			25.5	
				さわら			だいこん			さとう				
19(金)	地場産物活用強化ウィーク しゃ・く・し・な・チ・ャー・ハ・ン		わ・か・め・ス・ー・プ さい・たま・プ・ル・ー・ベ・リー・あ・じ・さい・や・ん・チ 彩・の・国・と・ん・と・ん・ま・ん・じ・ゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きざ・み・し・く・な	ブ・ル・ー・ベ・リー		こめ	かつ・と・ぜ・りー・(ぶ・ど・う)	ごまあぶら		566
				とり・にく	わかめ	ごま・つな	たまねぎ			きょうかまい	かつ・と・ぜ・りー・(サイ・ダ・ー)		20.8	
							えのきたけ			むぎ	あわ・せ・る・ぜ・りー・(も・も)	あぶら		
22(月)	ビーンズ・カレー・ライス むぎごはん		キャベツ・サラダ ヨー・グルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ		こめ	さとう	あぶら		560
				だいず	ヨー・グルト	ホール・トマト	セロリー	きゅうり		きょうかまい			23.6	
				ひよこ・まめ			しょうが			むぎ				
23(火)	むぎごはん		かん・こ・く・ふ・に・く・じ・や・が ・チ・ョ・レ・ギ・サ・ラ・ダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり		こめ	さとう	あぶら	ごまあぶら	573
				わかめ	わかめ	さや・いんげん	にんにく			きょうかまい				19.3
				のり		ごま・つな	はくさい・キムチ			むぎ		ごま		
24(水)	たまごどん むぎごはん		いも・と・ま・め・の・こ・う・み・あ・げ ・お・ひ・た・し	たまご	ぎゅうにゅう	ごま・つな	たまねぎ			こめ	かたくりこ	あぶら		712
				ぶたにく			たけのこ			きょうかまい	じゃがいも			26.6
				だいず			グリーンピース			むぎ				
25(木)	シー・フ・ード・シ・ン・チュ・ー ・コ・コ・ア・あ・げ・ば・ん		こ・ん・に・や・く・サ・ラ・ダ	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり		コッペ・パン	じゃがいも	あぶら		684
				えび			マッシュルーム	コーン		こむぎこ		ここ・あ	ごま	26.0
				とり・にく			グリーンピース			こんにやく		バター		
26(金)	ジャ・ジャ・ー・めん ホ・ツ・チ・ゅう・か・め・ん		あ・お・の・り・ポ・テ ・も・や・し・の・ナ・ム・ル	ひよこ・まめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	もやし		ちゅう・か・め・ん	かたくりこ	あぶら	ごま	695
				ぶたにく	あ・お・の・り	にら	しょうが			じゃがいも		ごまあぶら		24.4
				みそ		ごま・つな	たまねぎ							
29(月)	むぎごはん		に・く・ど・う・ふ い・そ・か・あ・え 水・よう・かん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ		こめ	さとう	あぶら		620
				とうふ	のり	ごま・つな	しょうが			きょうかまい				28.7
							ねぎ			むぎ				
30(火)	むぎごはん		あじの・ばい・か・ソ・ース ・ご・ま・あ・え か・ぼ・ち・や・の・み・そ・し・る	あぶら・あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	たまねぎ		こめ		あぶら		671
				みそ		かぼちゃ	こ・さ・ん・わ・り・う・め	しめじ		きょうかまい		ごま		25.7
							キャベツ			さとう				

※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。