

6月のこんだて表

家庭数

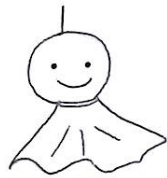
令和2年

さいたま市立新開小学校

日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
6月1日(月)~6月5日(金)は牛乳のみ提供します。							
8(月)	鮭おにぎり (1個)			牛乳 さけ のり	こめ		エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.3 g
9(火)	黒パン			牛乳	黒パン		エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.2 g
10(水)	鮭おにぎり (1個)			牛乳 さけ のり	こめ		エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.3 g
11(木)	子どもパン			牛乳	子供パン		エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.3 g
12(金)	鮭おにぎり (1個)			牛乳 さけ のり	こめ		エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.3 g
15(月)	黒パン		ポトフ	牛乳 ぶた肉	黒パン じゃがいも あぶら	かぶ(根) にんじん かぶ(葉) セロリー キャベツ たまねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g
16(火)	焼肉チャーハン		春巻き	ぶた肉 かまぼこ 牛乳 はるまき	こめ あぶら さとう	にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
17(水)	子どもパン		鶏肉とひよこ豆のカレー煮	牛乳 とり肉 ひよこ豆	子供パン じゃがいも さとう バター	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
18(木)	かやくごはん		さばの塩焼き	とり肉 油揚げ 牛乳	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
19(金)	コッパン		クリームシチュー	牛乳 とり肉 チーズ	コッパン じゃがいも あぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
22(月)	和風ピラフ		鶏肉の照り焼き	ぶた肉 牛乳	こめ あぶら バター	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
23(火)	子どもパン		マカロニスープ	牛乳 ベーコン	子供パン マカロニ あぶら	キャベツ かぶ(葉) かぶ(根) たまねぎ にんじん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
24(水)	ぎんびらごはん		鮭フライ	とり肉 油揚げ 牛乳 さけフライ	こめ さとう あぶら	ごぼう にんじん しいたけ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
25(木)	黒パン		ポークシチュー	牛乳 ぶた肉 生クリーム	黒パン じゃがいも あぶら	にんじん かぶ(根) たまねぎ かぶ(葉) にんにく セロリー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
26(金)	こぎつね寿司		かつお竜田揚げ	ぶた肉 油揚げ 牛乳	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやえんどう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g
29(月)	子どもパン		ポテトのミートソース和え	牛乳 ぶた肉 チーズ	子供パン じゃがいも あぶら	にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g
30(火)	キムチチャーハン		アジフライ	焼きぶた 牛乳 アジフライ	こめ むぎ あぶら	はくさいキムチ 根深ねぎ ホールコーン 青ピーマン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g

- ・6月の第1週は牛乳のみ提供します。
- ・第2週より主食等の提供が始まりますので、給食用小袋を持参してください。
- ・右記は、6月15日以降の給食の平均栄養量を示しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
570kcal	22.3g	18.5g	2.1g



6月のもりつけ表



月	火	水	木	金	
1 	2 	3 	4 	5 	
8 さけおにぎり  	9 くろパン  	10 さけおにぎり  	11 こどもパン  	12 さけおにぎり  	
15 くろパン   ポトフ 	16 はるまき   やまにくチャーハン 	17 こどもパン   とりにくと ひよこまめのカレーに 	18 さばめしおやき   かやくごはん 	19 コッパパン   クリームシチュー 	
22 とりにくのデリやき   わふうピラフ 	23 こどもパン   マカロニスーフ 	24 さけフライ   きんぴらごはん 	25 くろパン   ポークシチュー 	26 かつおのたつにあげ   こぎょうねすし 	
29 こどもパン   ポテトのミソスあえ 	30 アジフライ   キムチチャーハン 	<p>今月から給食がはじまります。 給食を食べる前にはせっけんで しっかりと手を洗いましょう。</p>			