



6月献立表

家庭数

平成29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			
1(木)	白飯 ごま塩		じゃがいもの肉みそソース 塩昆布和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 だいず 塩こんぶ	精白米 黒ごま じゃがいも 植物油	三温糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいだけ さやいんげん	きゅうり キャベツ かぶ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 22.2 g 14.6 g 1.7 g	
2(金)	バターライス		豆入りストロガノフ グリーンサラダ★	白花豆ペースト 豚肉 だいず 生クリーム	精白米 強化米	小麦粉 バター 植物油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	キャベツ きゅうり アスパラガス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 22.9 g 21.1 g 2.6 g	
5(月)	かみかみご飯 ◎歯と口の健康週間 (~10日)		いわしのサクサクあげ さつま汁	だいず 豚肉 刻み昆布 牛乳	精白米 強化米 さつま芋	植物油 三温糖 なたね油	にんじん ごぼう 干しいだけ だいこん	にんじん 根菜ねぎ こまつな 糸こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 26.9 g 22.0 g 2.9 g	
6(火)	白飯 ◎歯と口の健康週間		さんまの蒲焼 みそけんちん汁 和風サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 なたね油 三温糖	さといも 植物油 ごま油	だいこん ごぼう にんじん こまつな	根菜ねぎ キャベツ きゅうり 板こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 kcal 24.0 g 23.5 g 2.3 g	
7(水)	カレーうどん ◎歯と口の健康週間		小魚入り大豆の しゃりしゃり揚げ 磯香和え	豚肉 油揚げ 牛乳 だいず	煮干し 刻みのり	地粉うどん 小麦粉	でん粉 なたね油 きび糖	たまねぎ にんじん 根菜ねぎ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 27.5 g 19.8 g 3.0 g	
8(木)	白飯 手作りふりかけ ◎歯と口の健康週間		鶏肉とカシューナッツの 炒め物 ワンタンスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 じゃがいも でん粉	なたね油 カシューナッツ 三温糖	たまねぎ にんにく しょうが 青ピーマン	にんじん にんじん たまねぎ もやし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 kcal 25.5 g 21.3 g 2.4 g	
9(金)	ツナとコーンのピラフ ◎歯と口の健康週間		ししゃもフリッター マカロニサラダ まんでんひよこ豆	まぐろ水煮 牛乳 ししゃも ひよこ豆	精白米 強化米 バター	なたね油 マカロニ 植物油 三温糖	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ	きゅうり ホールコーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 22.4 g 21.2 g 2.2 g	
12(月)	白飯 ◎地場産物強化ウィーク (~16日)		なす入りマーボー豆腐 中華サラダ そら豆★ (かがやき字級さやむぎ)	牛乳★ 豚肉 だいず★ 豆腐★	精白米★ なたね油 三温糖	ごま油 でん粉 白ごま	なす★ にんじん★ 干しいだけ たまねぎ	根菜ねぎ にんにく キャベツ★ きゅうり★ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 27.5 g 17.5 g 1.9 g	
13(火)	さきたまロール ◎地場産物強化ウィーク		彩の国豚肉メンチ 小松菜のスープ 中華漬け	牛乳★ 豚肉メンチ★ ベーコン 豆腐★	さきたまロール★ なたね油 でん粉 ごま油	三温糖 白ごま	こまつな★ 干しいだけ しょうが にんじん★ だいこん★ えのきだけ★ きゅうり★	にんにく しょうが にんじん★ だいこん★ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 20.1 g 22.3 g 3.0 g	
14(水)	親子丼(白飯) ◎地場産物強化ウィーク		ポテトのフラワー揚げ レモン和え	鶏卵★ 鶏肉 牛乳★	精白米★ 三温糖 でん粉 さつま芋	なたね油 はちみつ 植物油	にんじん★ たまねぎ 干しいだけ グリーンピース	キャベツ★ きゅうり★ レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 23.9 g 19.2 g 2.1 g	
15(木)	ミートソーススパゲティ ◎地場産物強化ウィーク		さわやかサラダ ヨーグルト	ヨーグルト★ だいず★ 豚肉 チーズ 牛乳★	スバグッティ バター 植物油		たまねぎ にんじん★ にんにく キャベツ★	きゅうり★ なつみかん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 28.9 g 17.3 g 2.0 g	
16(金)	小松菜入りご飯 ◎地場産物強化ウィーク		さばの新玉ソースがけ★ 沢煮焼	鶏肉 牛乳★ さば 豚肉	精白米★ 強化米 米粒麦 きび糖	植物油 なたね油 三温糖	にんじん★ こまつな★ にんにく たまねぎ★	ごぼう★ こんにゃく★ だいこん★ 根菜ねぎ★	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 26.0 g 24.0 g 2.8 g	
19(月)	白飯		生揚げとじゃがいもの カレー煮 中華和え メロン★	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	だいこん メロン しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 26.6 g 19.7 g 1.9 g	
20(火)	みそラーメン		青のりポテト 莖わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 あおのり くさわかめ	ホット中華めん 植物油 じゃがいも なたね油	三温糖 白ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし	根菜ねぎ たまねぎ ホールコーン えのきだけ	こまつな にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 23.4 g 17.3 g 2.8 g
21(水)	うめじゃこご飯		あじの竜田揚げ 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 アジ 豚肉	精白米 強化米 白ごま	さといも 植物油	梅干し にんじん だいこん ごぼう	根菜ねぎ こまつな 板こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 27.4 g 18.3 g 2.9 g	
22(木)	黒パン		ポテトの チーズソース和え 枝豆のサラダ★ フルーツポンチ	牛乳 ウインナー ひじき 鶏肉 チーズ	黒パン じゃがいも 三温糖	植物油 上白糖	たまねぎ にんじん パセリ えだまめ	きゅうり キャベツ みかん パイン	もも りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	684 kcal 22.8 g 20.9 g 2.5 g
23(金)	白飯 ◎給食試食会		チキンカレー コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 チーズ	精白米 じゃがいも バター	小麦粉 植物油 三温糖	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうが トマト たまねぎ ホールコーン	キャベツ きゅうり りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 21.3 g 16.7 g 1.8 g
26(月)	白飯		豆腐のチゲ風 春雨サラダ 河内晩柑★	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 植物油 ごま油	緑豆はるさめ 三温糖 白ごま	はくさいキムチ はくさい もやし しめじ	えのきだけ しょうが もやし きゅうり にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.8 g 16.1 g 1.8 g	
27(火)	昆布と豆のご飯		ホキのごまみそがけ かきたま汁	だいず 刻み昆布 油揚げ 牛乳	精白米 強化米 すりごま	植物油 なたね油 三温糖	にんじん ごぼう たまねぎ	根菜ねぎ こまつな こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 24.4 g 19.9 g 2.9 g	
28(水)	白飯		生揚げとうすらの甘酢煮 えのきとわかめのナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 うすら卵	精白米 でん粉 ごま油	植物油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ	干しいだけ えのきだけ 板こんにゃく こまつな	もやし しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 26.3 g 22.7 g 2.2 g
29(木)	ツイストパン		じゃがいものクリーム煮 わかめサラダ さくらんぼ★	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆ペースト	ツイストパン じゃがいも 三温糖 小麦粉	バター 植物油 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	きゅうり キャベツ ホールコーン さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 22.2 g 20.2 g 2.8 g	
30(金)	ひじきのちらし寿司 徳島県郷土料理		かつおの漁師揚げ うずしお汁	ひじき 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	精白米 強化米 三温糖	白ごま 植物油 なたね油 そうめん	干しいだけ かんぴょう にんじん さやえんどう	生しいだけ レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 26.6 g 16.1 g 3.1 g	

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。
- ・5日～9日は歯と口の健康週間のため、よく噛んで食べる「カミカミメニュー」を取り入れています。
- ・12日～16日は「地場産物強化ウィーク」のため、埼玉県産、さいたま市産の食材をたくさん使用します。
- ・地場産食材(予定)には★マークを、旬の食材を使った献立には☆マークを付けました。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
636kcal	24.8g	19.6g	2.4g