

# 6月分 予定献立表

令和5年

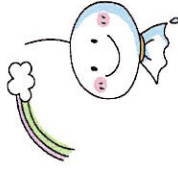
さいたま市立新開小学校

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		生揚げの甘酢煮 海藻サラダ 河内晩柑	牛乳 生揚げ 豚肉 海藻ミックス		白飯 さとう じゃがいも あぶら	でん粉	にんじん たまねぎ こんにやく チンゲンサイ	だいこん きゅうり ホールコーン 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 23.8 g 18.7 g 2.2 g
2(金)	ゆかりごはん		さばのねぎ香り焼き みそ汁	牛乳 さばのねぎ香り漬け わかめ		精白米 強化米 じゃがいも		たまねぎ にんじん しめじ こまつな	根深ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 19.3 g 17.4 g 2.4 g
5(月)	かみかみごはん ◎かみかみ献立		いかのから揚げ 根菜汁	だいたす 豚肉 刻み昆布 牛乳	いから揚げ	精白米 強化米 さとう あぶら	さといも	にんじん 干しいたけ つきこんにやく 根深ねぎ	ごぼう だいこん れんこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 25.9 g 16.6 g 2.6 g
6(火)	ごま汁うどん		小魚入り松菜芋 大根ときゅうりのしょうが和え	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳	かえり煮干し	地粉うどん さとう いりごま(白) すりごま(白)	ねりごま(白)	にんじん 根深ねぎ こまつな だいこん	きゅうり しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 21.7 g 16.6 g 2.9 g
7(水)	中華丼 (白飯)		甘辛じゃがいも 冷凍みかん	豚肉 いか えび うすら卵水煮	あさり水煮 牛乳	白飯 あぶら でん粉 じゃがいも	さとう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ みかん(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 24.6 g 18.2 g 1.7 g
8(木)	黒パン		フェジョアータ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー 白いんげん豆	大正金時豆	黒パン じゃがいも あぶら マカロニ	さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー	キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 25.8 g 17.9 g 2.5 g
9(金)	白飯		なす入りマーボー豆腐 茎わかめのピリ辛和え そら豆	牛乳 豚肉 豆腐 くきわかめ		白飯 あぶら さとう でん粉		なす にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ	根深ねぎ きゅうり しょうが ら キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 27.6 g 16.4 g 2.0 g
12(月)	梅わかめごはん		あじの竜田揚げ 夏野菜のみそ汁	牛乳 あじ竜田揚げ 豚肉		精白米 強化米 あぶら じゃがいも		たまねぎ なす とうがん しめじ	にんじん 根深ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 23.8 g 16.7 g 2.5 g
13(火)	白飯 小松菜ふりかけ		肉じゃが ごま酢和え	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉		白飯 あぶら じゃがいも さとう	すりごま(白)	こまつな たまねぎ にんじん しらたき	さやいんげん きゅうり キャベツ りょくとうちやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 21.8 g 13.5 g 2.0 g
14(水)	はちみつパン		大豆のインド風煮込み 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 だいたす わかめ		はちみつパン じゃがいも あぶら さとう	いりごま(白)	たまねぎ にんじん しょうが	こまつな きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 28.3 g 19.3 g 2.7 g
15(木)	白飯		豆腐とうすら卵の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 うすら卵水煮		白飯 あぶら さとう でん粉	緑豆はるさめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	りょくとうちやし きゅうり こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 24.1 g 17.7 g 2.1 g
16(金)	枝豆ご飯		たちうおフライ 沢煮焼	牛乳 豚肉 生揚げ たちうおフライ		精白米 強化米 あぶら でん粉		むきえだまめ ごぼう にんじん だいこん	根深ねぎ しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 25.1 g 17.8 g 2.5 g
19(月)	☆深川めし 関東地方 郷土料理		☆あじのさんが揚げ ☆かんぴょうの卵とし汁	あさり 油揚げ 牛乳 鶏卵	あじ入りがん	精白米 強化米 さとう あぶら	でん粉	しょうが にんじん ごぼう こねぎ	かんぴょう えのきたけ 根深ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 27.1 g 23.7 g 2.4 g
20(火)	ジャージャー麺		青のりポテト ピリ辛もやし	豚肉 牛乳 あおのり		ホット中華めん さとう あぶら でん粉	じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ	ら きゅうり しょうが 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 25.1 g 16.5 g 2.8 g
21(水)	ビーンズカレー (白飯)		手作り福神漬け ヨーグルト	豚肉 だいたす ひよこ豆 牛乳	ヨーグルト	白飯 じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうが カットマト きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 23.3 g 16.4 g 1.9 g
22(木)	白飯		五目豆腐 ひじきのピリ辛和え さくらんぼ	牛乳 豆腐 豚肉 焼き竹輪	干しひじき	白飯 あぶら さとう		にんじん たけのこ 根深ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 25.9 g 16.6 g 2.2 g
23(金)	子どもパン		ホキのサルサソース 野菜のスープ煮	牛乳 ホキ粉付 ベーコン		子供パン あぶら じゃがいも		カットマト たまねぎ にんにく レモン果汁	にんじん キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 24.3 g 20.5 g 2.4 g
26(月)	白飯		タッカルビ 塩昆布和え	牛乳 鶏肉 塩昆布		白飯 さとう とっほき あぶら	でん粉 いりごま(白)	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん	たまねぎ キャベツ 根深ねぎ ら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 26.1 g 13.1 g 2.2 g
27(火)	白飯		かつおの甘辛揚げ 野菜のうま煮 冷凍みかん	牛乳 かつお粉付 生揚げ 鶏肉		白飯 あぶら さとう はちみつ	いりごま(白) じゃがいも	ごぼう こんにやく にんじん たけのこ	みかん(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 29.1 g 17.0 g 1.5 g
28(水)	夏野菜のスパゲッティ		ミックスサラダ ワッフル	ベーコン ツナ水煮 チーズ 牛乳		スパゲッティ あぶら バター じゃがいも	さとう ワッフル	たまねぎ にんにく にんじん なす	ズッキーニ 青ピーマン マッシュルーム ホールコーン カットマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 22.9 g 22.3 g 2.0 g
29(木)	白飯		じゃがいものさっぱり煮 和風サラダ	牛乳 鶏肉 だいたす わかめ		白飯 じゃがいも あぶら さとう わかめ	いりごま(白)	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく	しょうが キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 28.4 g 18.2 g 1.8 g
30(金)	焼肉チャーハン		きびなごフライ わかめスープ	豚肉 かまぼこ 牛乳 わかめ きびなごフライ	豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 強化米 あぶら さとう	いりごま(白)	にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ	たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 25.0 g 16.0 g 2.9 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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
624kcal	25.0g	17.6g	2.3g

# 6月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>給食の前は、しっかりと手を洗おう!</p>	<p>6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。6月5日の給食は、大豆、いか、根菜などのかみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう!</p>			
<p>5 いかのからあげ かみかみごはん ★かみかみこんにゃく</p>	<p>6 だいにんとぎゅうりのしょうががえ うどん ごまがないうりまつばいも ごまじるうどん</p>	<p>7 ちゅうかどん (はくはん) れいとうみかん あまからじゃがいも</p>	<p>8 マカロニサラダ くろパン フェジョアード</p>	<p>2 さばのねぎかおりやき ゆかりごはん みそしる</p>
<p>12 あじのたつたあげ うめわかめごはん なつやさいのみそしる</p>	<p>13 ごまずあえ はくはん (ごまつなりのかけ) にくじゃが</p>	<p>14 こまつなとわかめのサラダ はちみつパン だいすのインドふうごみ</p>	<p>15 はるさめサラダ はくはん どうふとうすちたまごのちゅうかに</p>	<p>16 たちろおフライ えだまめごはん さわにわん</p>
<p>19 ★あじのさんがあげ ★あかんびよつのだまことしる ★あしかがわかめし 関東地方 郷土料理</p>	<p>20 ピリからもやし ちゅうかめん あおりのポテト ジャージャーめん</p>	<p>21 ヨーグルト ピーンスカレー (はくはん) てづくりふくしんづけ</p>	<p>22 ひじきのピリからあえ はくはん ごもくどうふ</p>	<p>23 ホキのサルサソース こどもパン やさいのスープ</p>
<p>26 しおこんぶあえ はくはん タッカルビ</p>	<p>27 かつおのあまからあげ はくはん れいとうみかん やさいのうまに</p>	<p>28 なつやさいのスバゲッタイ ワッフル ミックスサラダ</p>	<p>29 わふうサラダ はくはん じゃがいものさつぱりに</p>	<p>30 きびなごフライ 1~3年生:2び 4~6年生:3び わかめスープ ゆきにくチャーハン</p>