

6月分 予定献立表

令和6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			
3(月)	黒パン		フェジョアード マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー 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
よくかんでたべよう! 「歯」と「口」のけんこうしゅうかん (4~10日)											
4(火)	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
5(水)	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 つきこんにゃく 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(木)	白飯		生揚げの甘酢煮 海藻サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 海藻ミックス		白飯 さとう さとう じゃがいも あぶら	でん粉 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ	だいこん 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	666 kcal 23.8 g 18.7 g 2.2 g
7(金)	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 わかめ		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 さざみ梅	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
10(月)	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	いりごま(白) ごまあぶら	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
11(火)	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
12(水)	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) さつまいも あぶら はちみつ	にんじん 根深ねぎ ごまつな 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
13(木)	ゆかりごはん		さばのねぎ香り焼き みそ汁	牛乳 さばねぎ香り揚げ 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 ゆかり	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
14(金)	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 れんこん 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
17(月)	白飯		なす入りマーボー豆腐 荳わかめのピリ辛和え	牛乳 豚肉 豆腐 くきわかめ		白飯 あぶら さとう でん粉	ごまあぶら	なす にんじん たけのこ 干しいたけ	根深ねぎ にんにく しょうが 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
18(火)	☆深川めし 関東地方 郷土料理		☆あじのさんが揚げ ☆かんぴょうの卵とじ汁	あさり 油揚げ 牛乳 鶏卵	あじ入りが	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 えのきだけ 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
19(水)	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) ごまあぶら	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 にら	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
20(木)	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 パセリ	こまつな きゅうり ホールコーン トマト	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
21(金)	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 こんにゃく 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
24(月)	白飯		五目豆腐 ひじきのピリ辛和え	牛乳 豆腐 豚肉 焼き竹輪	干しひじき	白飯 あぶら さとう ラー油		にんじん たけのこ 根深ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	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
25(火)	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 いりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	だいこん 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
26(水)	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 ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ	にら にんにく 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
27(木)	キムチチャーハン		きびなごフライ わかめスープ	焼豚 わかめ 牛乳 きびなごフライ	豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 強化米 あぶら	いりごま(白) ごまあぶら	はくさいキムチ ねぎ ホールコーン ピーマン	たまねぎ にんじん 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
28(金)	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 オリーブ油	たまねぎ にんにく にんじん なす	スッキーニ キャベツ 青ピーマン きゅうり 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

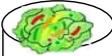
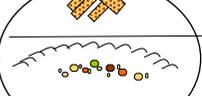
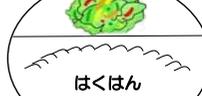
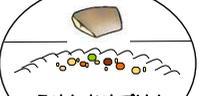
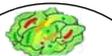
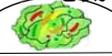
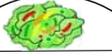
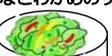
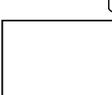
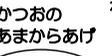
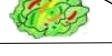
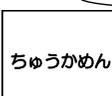
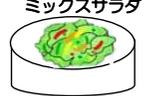
- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
620kcal	24.8g	17.5g	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。🦷</p> <p>4日～10日の給食は、大豆、いか、根菜、海藻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>3</p> <p>マカロニサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>フェジョアータ</p>  <p>くろパン</p>	<p>4</p> <p>れいとうみかん</p>  <p>牛乳</p> <p>ちゅうかどん</p>  <p>あまからじゃがいも</p>  <p>(はくはん)</p>	<p>5</p> <p>いかのからあげ</p>  <p>牛乳</p> <p>かみかみごはん</p>  <p>こんさいじる</p> 	<p>6</p> <p>かいそうサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>なまあげのあまずし</p> 	<p>7</p> <p>あじのたつたあげ</p>  <p>牛乳</p> <p>なつやさいのみそしる</p>  <p>うめわかめごはん</p> 
<p>10</p> <p>わふうサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>じゃがいものさっぱり</p> 	<p>11</p> <p>たちうおフライ</p>  <p>牛乳</p> <p>えだまめごはん</p>  <p>さわにわん</p> 	<p>12</p> <p>だいこんときゅうりのしょうがあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>うどん</p>  <p>こざかないりまつばいも</p>  <p>ごまじるうどん</p> 	<p>13</p> <p>さばのねぎかおりやき</p>  <p>牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>14</p> <p>ヨーグルト</p>  <p>牛乳</p> <p>ピーンスカレー</p>  <p>てづくりふくじんづけ</p>  <p>(はくはん)</p>
<p>17</p> <p>くきわかめのピリからあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>なすいりマーボーどうふ</p> 	<p>18</p> <p>☆あじのさんがあげ</p>  <p>牛乳</p> <p>☆ふかがわめし</p>  <p>☆かんびょうのたまごとしじる</p>  <p>関東地方 郷土料理</p>	<p>19</p> <p>しほこんぶあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>タッカルピ</p> 	<p>20</p> <p>こまつなとわかめのサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>はちみつパン</p>  <p>だいすのインドふうにごみ</p> 	<p>21</p> <p>かつおのあまからあげ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>れいとうみかん</p>  <p>やさいのうまに</p> 
<p>24</p> <p>ひじきのピリからあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>ごもくどうふ</p> 	<p>25</p> <p>はるさめサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>はくはん</p>  <p>とうふとうすらたまごのちゅうかに</p> 	<p>26</p> <p>ピリからもやし</p>  <p>牛乳</p> <p>ちゅうかめん</p>  <p>あおりのポテト</p>  <p>ジャージャーめん</p> 	<p>27</p> <p>きびなごフライ</p>  <p>牛乳</p> <p>キムチチャーハン</p>  <p>わかめスープ</p>  <p>1～3年生：2び 4～6年生：3び</p>	<p>28</p> <p>なつやさいのスパゲッティ</p>  <p>牛乳</p> <p>ミックスサラダ</p>  <p>ワッフル</p> 