

6月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う			栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
日	曜	主食	牛乳	赤 ち・に・く・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうしを ととのえるもの		
3	月	フラワーロール	○	さけのフレークやき ミネストローネ	牛乳 ベーコン さけ チーズ	パン コーンフレーク じゃがいも マカロニ パンこ マヨネーズ(卵抜き)	にんにく キャベツ セロリー トマト たまねぎ にんじん	600 28.4
4	火	かみかみごはん	○	きびなごごまフライ みそしる ★歯と口の健康週間献立★	牛乳 きびなご ぶたにく だいす わかめ こんぶ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう えのき ねぎ しいたけ しめじ	557 22.3
5	水	ちゅうかどん (はくはん)	○	しゅうまい ちゅうかづけ	牛乳 なると しゅうまい ぶたにく うずらたまご いか あさり	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう あぶら	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ チンゲンサイ きゅうり	593 24.8
6	木	はくはん	○	あげどうぶのやくみソースがけ こんさいじる ゆかりあえ	牛乳 あぶらあげ どうぶ みそ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	にんにく ごぼう こんにゃく キャベツ しょうが にんじん しめじ きゅうり ねぎ だいこん こまつな ゆかり	603 21.5
7	金	ビーンズカレー (はくはん)	○	てづくりぶくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ひよこまめ ぶたにく あかいんげんまめ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しょうが だいこん セロリー トマト れんこん	623 22.9
10	月	うめとしらすのこはん 原田農園の お米を使用	○	さばのてりやき けんちんじる	牛乳 どうぶ しらすほし さば	こめ あぶら じゃがいも	うめ しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	555 23.3
11	火	こどもパン	○	オムレツパーベキューソースがけ じゃがいものスープに	牛乳 ほたて オムレツ とりにく	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく にんじん コーン りんご マッシュルーム	571 24.1
12	水	はくはん	○	しぜんどうぶ おかひじきのナムル	牛乳 ぶたにく どうぶ	こめ でんぶん あぶら さとう	にんにく にんじん ねぎ おかひじき しょうが しいたけ もやし キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり	583 26.0
13	木	パブリカライス クリームソースがけ	○	わかめサラダ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 いか えび わかめ あさり なまクリーム	こめ ごまあぶら あぶら バター さとう こむぎこ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ みかん	557 23.2
14	金	たまごとうどん	○	だいすとさつまいものかりんどう そくせきづけ	牛乳 わかめ とりにく だいす たまご	めん でんぶん あぶら さつまいも さとう	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ きゅうり	558 22.2
17	月	しゃくしなチャーハン 原田農園の お米を使用	○	ししゃもフライ はるさめスープ	牛乳 ほたて やきぶた わかめ ししゃも	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら	しゃくしな たまねぎ キャベツ にんにく にんじん コーン たけのこ	566 22.2
18	火	はくはん さいのくになっとう	○	うましおにくじゃが こめこめサラダ	牛乳 わかめ ぶたにく なっとう	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう こめこめん	しょうが にんじん コーン にんにく しらたき きゅうり たまねぎ こねぎ キャベツ	610 23.7
19	水	そぼろどん (はくはん)	○	さわにわん ごまだれサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが だいこん しいたけ キャベツ れんこん こんにゃく もやし こまつな	548 21.6
20	木	くろパン	○	シーフードのクリームに こまつなサラダ	牛乳 とりにく あさり いか チーズ わかめ	パン じゃがいも あぶら マカロニ バター ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ グリンピース コーン にんじん こまつな マッシュルーム だいこん	591 24.6
21	金	はくはん	○	とりにくとだいすのさっぱりに ちちぶこんにゃくサラダ	牛乳 わかめ とりにく だいす	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんにく だいこん にんじん しょうが きゅうり さやいんげん こんにゃく コーン	629 25.9
25	火	ふかがわめし	○	あじフライ かんびょうのかきたまじる ★東京都の郷土料理★	牛乳 あじ あさり たまご あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが かんびょう こまつな にんじん えのき ごぼう ねぎ	606 26.2
26	水	はくはん	○	かんこくやくみソースがけ トックスープ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 ほき とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう	ねぎ たまねぎ こねぎ にんにく えのき みかん もやし にんじん	617 24.2
27	木	はくはん かみかみつくだに	○	じゃがいものにくみそソースがけ おひたし	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	たまねぎ さやいんげん もやし にんじん こまつな しいたけ キャベツ	574 23.7
28	金	マーボーラーメン	○	ゴーヤとひよこまめのチップス かいそうサラダ	牛乳 ひよこまめ ぶたにく かいそう どうぶ	めん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら こむぎこ	にんじん しょうが きゅうり にら にがうり コーン ねぎ だいこん	564 27.5

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

【今月の給食】

○6月は歯と口の健康週間にちなんで「かみかみメニュー」をたくさん取り入れています。

○17日から21日は「地場産物活用強化ウィーク」です。県内で穫れた食材をたくさん使っています。

