

令和7年

6月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆13時～15時 ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
2(月) ☆626 ◎25.7	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	あぶらふのたまごとし	鶏肉 鶏卵 油ふ たまねぎ 生揚げ 干しいたけ にんじん じゃがいも グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん
	なめだけあえ れいとうみかん	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきだけ しょうゆ 和風だし しょうゆ みかん
3(火) ☆616 ◎29.4	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン(乳なし)
	ほきのハーブやき	ほき 食塩 白こしょう バジル オリーブ油
	クラムチャウダー	ベーコン にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも あさり チキンガラスープ ローリエ粉 白ワイン 牛乳 小麦粉 バター 油 スキムミルク 食塩 白こしょう パセリ
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん 和風だし きゅうり だいこん にんじん 食塩 油 米酢 砂糖
4(水) ☆540 ◎23.5	牛乳	牛乳
	●かみかみごはん	米 強化米 酒 食塩 しょうゆ にんじん 大豆 砂糖 しょうゆ みりん 油 ごぼう 豚肉 干しいたけ 昆布 砂糖 酒 しょうゆ
	あじフライ	アジフィレフライ ウスターソース 中濃ソース 油
	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
	★歯と口の健康週間献立★	
5(木) ☆584 ◎20.4	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	あげどうふやくみソースかけ	豆腐 でん粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 米酢
	とんじる	豚肉 じゃがいも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ こまつな 油 かつお節 こんぶ 赤みそ 白みそ
6(金) ☆596 ◎25.8	牛乳	牛乳
	ちゅうかどん (はくはん)	白飯 豚肉 しょうが しょうゆ いか なたと 酒 うすら卵 あさり たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ こまつな 干しいたけ 油 チンタン しょうゆ 食塩 白こしょう でん粉
	しゅうまい	ボークシゅうまい
	ちゅうかつげ	だいこん きゅうり 食塩 ごま油 しょうゆ 砂糖 米酢
9(月) ☆631 ◎23.1	牛乳	牛乳
	シュガーあげパン	コッパパン(乳なし) 油 砂糖
	ひよこめめとりにくのカレーに	鶏肉 ひよこ豆 ホールトマト じゃがいも たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく ケチャップ 中濃ソース 小麦粉 カレー粉 バター 油 砂糖 チキンガラスープ 油 食塩
	かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油
10(火) ☆559 ◎24.5	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	●かみかみつくだに	ちりめんじゃこ かつお節 昆布 ごま 米酢 みりん しょうゆ 砂糖
	こうやいりちくぜんに	しょうが ごぼう 鶏肉 しょうゆ 酒 にんじん 干しいたけ こんにゃく だけのこ じゃがいも かつお節 砂糖 しょうゆ 食塩 みりん 凍り豆腐 さやいんげん 油
11(水) ☆602 ◎26.5	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	しせんどうふ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ チンタン 砂糖 酒 しょうゆ テンメンジャン オイスターソース でん粉 豆腐 ねぎ
	おかひじきのナムル	緑豆もやし きゅうり おかひじき キャベツ しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 油 白こしょう メロン
12(木) ☆577 ◎26.1	牛乳	牛乳
	うめじゃこごはん	米 強化米 酒 うめぼし ちりめんじゃこ 酒 ゆかり
	いかのかりんあげ	いか でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん
	けんちんじる	油 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 じゃがいも 豆腐 食塩 しょうゆ こまつな
13(金) ☆556 ◎23.4	牛乳	牛乳
	わかめうどん	地粉うどん かつお節 鶏肉 にんじん だけのこ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 油揚げ ねぎ
	かぼちゃとしろいんげんまめのからあげ	かぼちゃ 油 白いんげん豆 しょうゆ 砂糖 みりん でん粉
	こまつなごまあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま
☆16日～20日は地場産物強化ウィークです☆		
16(月) ☆535 ◎21.5	牛乳	牛乳
	しゃくしなチャーハン	米 ボークガラスープ しょうゆ しゃくし菜 にんにく ごま油 焼き豚 白こしょう コーン
	ししゃもフライ	ししゃもフライ 油
	はるさめスープ	緑豆もやし にんじん だけのこ ほたて キャベツ しょうゆ 食塩 白こしょう 春雨 チンタン わかめ ごま油

日(曜) ☆1種材 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
17(火) ☆610 ◎23.7	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	さいのくになっとう	なっとう
	うましおにくじゃが	豚肉 しょうが にんにく 油 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき こねぎ みりん 食塩 かつお節 ごま油
	こめこめサラダ	わかめ 米粉めん コーン きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 からし粉
18(水) ☆571 ◎17.8	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	メンチカツ	メンチカツ 油 ウスターソース 中濃ソース
	すましじる	だいこん にんじん えのきたけ ししいたけ ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 こまつな かまぼこ こんにゃく こんにゃく わかめ だいこん きゅうり
	ちちぶこんにゃくサラダ	コーン たまねぎ 油 米酢 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう ごま
19(木) ☆609 ◎26.3	牛乳	牛乳
	ごもくごはん	米 強化米 麦 酒 食塩 しょうゆ にんじん 鶏肉 ごぼう 干しいたけ 油揚げ 砂糖 みりん 食塩 酒 油 えだまめ
	さばのふかやねぎみそやき	さばのふかやねぎみそやき
	かんぴょうのたまごとじじる	かんぴょう 鶏卵 えのきたけ ねぎ にんじん こまつな でん粉
毎月19日は 食育の日	★栃木県の料理★	しょうゆ 酒 食塩
20(金) ☆547 ◎22.9	牛乳	牛乳
	カリノケールとシーフードのスパゲティ	スパゲッティ ベーコン えび 白ワイン あさり キャベツ ケール たまねぎ にんにく オリーブ油 食塩 白こしょう 白ワイン
	ポテトフライ	じゃがいも 油 食塩 白こしょう
	こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 ごま
24(火) ☆621 ◎26.0	牛乳	牛乳
	白飯	白飯
	ほきのヤンニョムカンジャンがけ	ほき 酒 でん粉 油 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ 砂糖 酒 ごま 一味唐辛子 ごま油
	トックスープ	トック 鶏肉 油 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 緑豆もやし 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ
	ヨーグルト	ヨーグルト
25(水) ☆565 ◎20.3	牛乳	牛乳
	こぎつねずし	米 強化米 酒 砂糖 食塩 酢 豚肉 にんじん 油揚げ かんぴょう みりん 砂糖 しょうゆ 油 さやえんどう
	きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ 油
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり
	れいとうみかん	みかん
26(木) ☆566 ◎25.1	牛乳	牛乳
	とりそぼろどん (はくはん)	白飯 鶏肉 こんにゃく しょうが 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん れんこん
	ぐだくさんみそしる	ちくわ じゃがいも こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ 油 かつお節 昆布 赤みそ 白みそ
	●きなこだいず	大豆 黒砂糖 食塩 きなこ
27(金) ☆547 ◎27.2	牛乳	牛乳
	マーボーラーメン	中華めん 豚肉 にんじん にら 豆腐 ねぎ しょうが 油 トウバンジャン でん粉 チンタン 砂糖 赤みそ オイスターソース しょうゆ
	ゴーヤとひよこまめのチップス	にがうり にんじん ひよこ豆 でん粉 小麦粉 油 食塩 白こしょう
	もやしときゅうりのナムル	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが しょうゆ 食塩 砂糖 ごま油
30(月) ☆607 ◎24.3	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳なし)
	オムレツバーベキューソースがけ	オムレツ たまねぎ にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース アップルソース しょうゆ 砂糖 赤ワイン 油
	レンズまめのスープ	レンズ豆 じゃがいも ベーコン レバー入りフランク キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう チキンガラスープ ローリエ粉 油
	れいとうパイン	パイン

～献立紹介～

・4日 歯と口の健康週間献立

歯と口の健康週間にちなんで「かみかみメニュー」を取り入れています。4日以外にも、献立名の前に●印が付いているものは、かみごたえがある食材を使っています。

・16日～20日 地場産物強化ウィーク

さいたま市では学校給食における地場産物の使用割合を30%とすることを目標にしています。（第4次さいたま市食育推進計画より）

そこで、本校では16日から20日までの1週間を地場産物強化ウィークとし、埼玉県産や市内産の食材を積極的に取り入れています。詳細は給食だよりに記載しているのでご覧ください。