



# 6月学校給食予定献立表

平成28年度

さいたま市立大宮別所小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん		ぶたキムチ わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ わかめ とりにく	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ はくさい ねぎ しめじ こまつな みかん	こめ さとう あぶら でんぷん	604	25.0
2	木	こども パン		ホキのレモンソース かけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト レモン	パン さとう あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも しろいんげんまめ	634	25.4
3	金	かみかみ ごはん		いかのかりんあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう いか だいず ぶたにく こんぶ	にんじん こぼろ ししい け こんにやく こまつな キャベツ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	589	27.0
6	月	ごはん		なまあげとぶたにく のみそに とさすあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ もやし	こめ さとう あぶら	618	24.8
7	火	ツイスト パン		じゃがいもの ミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマト こまつな きゅうり コーン	パン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ルウ	625	24.6
8	水	たまごとじ うどん		こざかないり まつばいも しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご にぼし こんぶ わかめ	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ かぶ	うどん でんぷん ごま あぶら さとう はちみつ さつまいも ごまあぶら	596	21.1
9	木	ごはん		マーボーとうふ ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	613	24.7
10	金	うめじゃこ ごはん		さばのぶなかほし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ ちりめんじゃこ	うめ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ えのきたけ ゆかり	こめ ごま あぶら じゃがいも	601	23.9
13	月	ごはん		なまあげとアスパラガス のたまごとじ いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ たまご とりにく のり	たまねぎ にんじん アスパラガス もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	617	25.5
14	火	コッペ パン		チリコンカン コールスロー メロン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ キャベツ ピーマン コーン きゅうり メロン	パン あぶら でんぷん いんげんまめ さとう ルウ	615	26.1
15	水	ごはん		あじのきしゅうやき ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ ぶたにく わかめ	しょうが こんにやく にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	611	29.3
16	木	やきにく チャーハン		きびなごフライ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ベーコン	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ チンゲンサイコーン	こめ さとう あぶら ごまあぶら	559	24.3
17	金	ごはん		とりにくとカシュー ナッツのいためもの きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが ピーマン にんじん もやし たまねぎ しめじ えのきたけ たもぎだけ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん カシューナッツ	647	22.1
20	月	ごはん		にくじゃが からしあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし こんにやく さやいんげん こまつな キャベツ みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	606	20.0
21	火	かんとん めん		しんじゃがのがし バターしょうゆ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ きゅうり にんにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも バター さとう ごま	581	23.8
22	水	ごはん		さわらのたつたあげ だいすのいそに かおりつけ	ぎゅうにゅう さわら だいす ひじき ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく きゅうり キャベツ しょうが	こめ あぶら でんぷん	620	27.1
23	木	くろパン		じゃがいもとコーンの ミルクに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり みかん	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	609	21.3
24	金	たまご どんぶり		ごぼうとナッツの からあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ ごぼ ろ キャベツ きゅうり ゆか	こめ あぶら さとう でんぷんアーモンドごま カシューナッツはちみつ	684	24.8
27	月	ごはん		いわしのかばやき ごじる おひたし	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ こんにやく えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	689	27.8
28	火	ツナと トマトの スパゲティ		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか ベーコン ツナ チーズ かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルームパセリ だいこん きゅうり コーン	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま	567	26.6
29	水	ひじきの ちらしずし		じゃこてん そうめんじる	ぎゅうにゅう ひじき ちくわ たまごじゃことうふ	にんじん さやえんどう かんぴょう ししいたけ しめじ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま そうめん	632	28.2
30	木	ごはん		チキンカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りん ご キャベツ きゅうり コー	こめ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	645	19.8

※都合により献立を変更する場合があります。