



6月学校給食予定献立表

平成29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	体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	木	はくはん	にくじゃがからしあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	580	20.5
2	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 だいす ぶたにく こんぶ いか	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	こめ さとう こんにやく あぶら でんぶん ごま	581	26.9
5	月	はくはん	なまあげとぶたにくのみそにこまつなとわかめのサラダ		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ヒーマン こまつな きゅうり コーン	こめ さとう あぶら ごま	636	25.2
6	火	コッパン スライス	ウィナーのケチャップソース ほうれんそうのソテー じゃがいものスープに		ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とりにく	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも	609	24.4
7	水	こぎつねすし	あじフライ キャベツのごまみそあえ れいとうみかん		ぎゅうにゅう ぶたにく あじ みそ あぶらあげ なると ちくわ	にんじん かんぴょう キャベツ さやえんどう ほうれんそう もやし みかん	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま	639	22.8
8	木	はくはん	マーボーどうぶちゅうかきゅうり		ぎゅうにゅう どうぶ ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	611	23.5
9	金	ごもくうどん	ちくわのいしがきあげ おひたし		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると ちくわ	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし	うどん さんおんどう こむぎこ ごま あぶら	608	28.4
12	月	はくはん	にくどうふ いそかあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ のり	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな もやし	こめ しらたき あぶら さとう	583	25.0
13	火	はくはん	ぶたキムチ きびなごフライ		ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ たら ねぎ はくさい	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま	585	23.7
14	水	うめじゃこごはん	さばのぶながほしけんちんじる あじさいゼリー		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さば どうぶ	うめ ゆかり ごぼう にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	こめ ごま こんにやく じゃがいも あぶら さとう	634	23.9
15	木	こどもパン	オムレツのバーベキューソース コーンポテト キャベツスープ		ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ にんにく コーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	パン さとう あぶら じゃがいも	575	21.1
16	金	やきにくチャーハン	はるまき ワンタンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ ワンタン あぶら はるさめ でんぶん	582	22.7
19	月	はくはん (てづくりふりかけ)	メルルーサのやさいあんかけ こじる		ぎゅうにゅう だいす メルルーサ とりにく あぶらあげ あおのり かつおぶし みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ ゆかり	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	649	26.8
20	火	くろパン	じゃがいもとコーンのミルクに ピンズサラダ メロン		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きんときまめ だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ メロン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	620	21.7
21	水	はくはん	たまごどんのく ゆかりあえ		ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	こめ さとう でんぶん	561	22.0
22	木	ひじきの ちらしめし	カレイのフライ すましじる		ぎゅうにゅう ひじき ちくわ たまご カレイ どうぶ わかめ	ほししいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう こまつな	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	579	25.8
23	金	かんとんめん	じゃがいものバターじょうゆ ちゅうかつげ		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 もやし きゅうり	めん あぶら でんぶん じゃがいも バター ごまあぶら さとう	578	23.9
26	月	あおなとハムの ピラフ	ほきのサルサソース グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ハム ほき	たまねぎ マッシュルーム こまつな トマト にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン さやいんげん	こめ あぶら バター でんぶん さとう	572	22.7
27	火	はくはん	とりにくとカシューナッツいため きのこスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが ヒーマン えのきたけ もやし たまねぎ にんじん しめじ たもぎだけ こまつな みかん	こめ あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう でんぶん	659	22.5
28	水	にくもっそ	ししゃもフライ みそじる		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく どうぶ ししゃも わかめ	にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ	617	25.0
29	木	はくはん	ポークカレー コーンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ プロックリー コーン	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	639	19.8
30	金	ツナとトマトの スパゲティ	ひじきのマリネ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ベーコン いか ツナ チーズ ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり だいこん	スパゲティ あぶら さとう	566	26.5

※都合により献立を変更する場合があります。