



# 6月学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらくかになる食品	たんぱく質 (g)
3	月	バターロールパン		オムレツの バーベキューソース クラムチャウダー レモンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あさり とうにゅうクリーム	たまねぎ にんにく りんご にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり レモン	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	616 24.3
		<b>かわかむこんだて</b>						
4	火	かわかむキムチ ライス		きびなごサクサクあげ わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ やきふた きびなご ベーコン	はくさい ねぎ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ コーン こまつな たけのこ にんじん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぷん	553 21.3
5	水	ソイどん (はくはん)		ごもくスープ やさしいごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	しゅんぎく ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし コーン	こめ あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ	626 32.1
6	木	はくはん		なまあげのあますに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん コーン たけのこ チンゲンサイ しめじ ほししいたけ だいこん きゅうり	こめ さとう あぶら でんぷん	589 23.2
7	金	たまごとじうどん		いもとだいすの あおりのあえ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ だいす なたと あおりの	ねぎ にんじん ゆかり キャベツ きゅうり ほししいたけ	うどん ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも	592 25.2
10	月	やきにく チャーハン		はるまき ワントンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう あぶら ワントン こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ	607 26.1
11	火	はくはん		のりのつくだに うましおにくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん にんにく キャベツ ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	542 19.8
12	水	ライスボールパン		ホキのこうそうフライ ミックスサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト にんじん にんにく バジル	パン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ でんぷん じゃがいも さとう	627 28.2
13	木	はくはん		マーボなすどうふ えのぎとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす わかめ	なす にんじん たけのこ もやし ほししいたけ たまねぎ たら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな	こめ さとう ごま あぶら でんぷん	599 25.5
14	金	はくはん		ポークカレー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうクリーム	たまねぎ トマト キャベツ にんじん セロリ にんにく もやし しょうが きゅうり コーン	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	594 22.1
17	月	はくはん		ぶりのてりやき どさんこじる わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶり わかめ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり だいこん コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	588 26.6
18	火	とろっとやさしい あんかけごはん		とうにゅういりみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ はくさい たけのこ しょうが ほししいたけ だいこん みかん	こめ さとう でんぷん あぶら さといも	567 22.5
		<b>しょくいくのひ・しごくちほうのいよう日</b>						
19	水	もぶりごはん		さわら のりごまフライ けんちょう レモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ だいす あおさ あぶらあげ とりにく さわら	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん れんこん レモン	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん パンこ こんにゃく	613 23.9
20	木	はちみつパン		ポテトのチーズソースあえ セサミサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ごま さとう あぶら	589 21.4
21	金	かんとんめん		ニラまんじゅう ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ	しょうが キャベツ たら たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ だいこん きゅうり きくらげ にんにく	めん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	569 25.8
24	月	うめわかめ ごはん		ししゃもカリカリフライ こんさいじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく わかめ	うめ ごぼう だいこん こまつな ねぎ にんじん ゆかり	こめ あぶら でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく げんまいこ	555 19.1
25	火	はくはん		こまつなぶりかけ あげどりのおろしソースかけ はるさめのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	こまつな だいこん たら にんじん しょうが にんにく	こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ	636 27.0
26	水	ツナとトマトの スパゲティ		コロコロサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ チーズ だいす ヨーグルト	トマト たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん きゅうり コーン	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	597 27.9
27	木	はくはん		なまあげとアスパラガス のたまごとじ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご くきわかめ	たまねぎ にんじん もやし アスパラガス えのきたけ にんにく こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	592 25.5
28	金	しゃくしな ガーリック チャーハン		メルルーサのレモンふうみ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう やきふた メルルーサ	しゃくしな にんじん ねぎ にんにく レモン コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ あぶら でんぷん さとう マカロニ	561 22.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は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。</li> <li>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。</li> </ul>					<p>学校給食摂取基準 たんぱく質はエネルギーの 13～20パーセント</p>			650 21.1 ～ 32.5