



6月分予定献立表

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の材料								栄養価	
											1人1食分 (kcal)	
											たんぱく質(g)	
5 (水)		わかめうどん	鶏肉	油揚げ	砂糖	にんじん	長ねぎ	わかめ				762
		(地粉うどん)	地粉うどん									
		大豆と小えびのから揚げ	大豆	小麦粉	小えび	油	でん粉					
		しょうが入り即席漬	小松菜	キャベツ	にんじん	昆布	しょうが					
6 (木)		枝豆ご飯	米	麦	えだまめ						757	
		いかのかりん揚げ	いか	油	砂糖	ごま						
		野菜の旨煮	鶏肉	しょうが	こんにゃく	ごぼう	たけのこ	にんじん	大根	じゃがいも	干しいたけ	31.0
かみかみ献立です。いつもより、かむことを意識して、よくかんで食べましょう！												
7 (金)		麦ご飯	米	麦								810
		鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉	しょうが	でん粉	小麦粉	油	たけのこ	にんじん	たまねぎ	にんにく	
			しょうが	青ピーマン	赤ピーマン	かシューナッツ	砂糖	でん粉				
		中華スープ	わかめ	にんじん	えのきたけ	長ねぎ	大根	豆腐	たまねぎ	油	31.0	
10 (月)		ゆばご飯	米	鶏肉	にんじん	たけのこ	湯葉	干しいたけ	油揚げ	砂糖	油	726
		鮭の西京焼き	鮭	砂糖								
		すまし汁	豆腐	大根	わかめ	なると	長ねぎ	にんじん	たまねぎ			
		京風わらびもち	砂糖	小豆	きなこ	でん粉	わらび粉					
3年生の修学旅行にちなんで、京都府の郷土料理です。今週は地場産物強化ウィークです。												
11 (火)		ソイ丼	大豆	豚肉	ベーコン	たまねぎ	にんじん	しゅんぎく	油	砂糖	でん粉	841
		(麦ご飯)	米	麦								
		根菜みそ汁	豚肉	じゃがいも	にんじん	大根	ごぼう	小松菜	こんにゃく	長ねぎ	油	
		フルーツヨーグルト	みかん缶	パイン缶	もも缶	ヨーグルト	砂糖					
地場産物強化ウィークです。埼玉県産の豚肉、大豆を使用します。さいたま市産の小松菜、たまねぎを使用します。												
12 (水)		アーモンドトースト	食パン	バター	砂糖	アーモンド						777
		じゃがいものスペイン風煮	いか	あさり	豚肉	ベーコン	にんにく	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	青ピーマン	
			砂糖	油	トマトピューレ							
イタリアンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	砂糖	油	たまねぎ	バジル				32.4	
地場産物強化ウィークです。埼玉県産の豚肉、さいたま市産のたまねぎを使用します。												
13 (木)		岩槻産びかびかご飯	米									746
		四川豆腐	豆腐	豚肉	大豆ミート	にんにく	しょうが	たまねぎ	長ねぎ	にんじん	たけのこ	
			干しいたけ	にら	油	砂糖	でん粉					
		切干大根のサラダ	切干だいこん	にんじん	もやし	きゅうり	砂糖	わかめ	まぐろ油漬	たまねぎ	油	31.4
埼玉県産みかんゼリー	みかん	砂糖										
地場産物強化ウィークです。埼玉県産の豚肉、豆腐、みかんを使ったゼリー、さいたま市産の米、たまねぎを使用します。												
14 (金)		キム卵丼	豚肉	しょうが	にんにく	にんじん	たまねぎ	たけのこ	白菜キムチ	にら	長ねぎ	772
			砂糖	油	鶏卵	でん粉						
		(麦ご飯)	米	麦								
		青のりポテト	じゃがいも	油	あおのり							
香り漬	かぶ	きゅうり	しょうが	にんじん								
地場産物強化ウィークです。埼玉県産の卵、豚肉、米、さいたま市産のたまねぎを使用します。												
17 (月)		岩槻産びかびかご飯	米									708
		あじの紀州焼き	あじ	梅								
		なめたけ和え	小松菜	キャベツ	もやし	えのきたけ	にんじん					
		豚汁	豚肉	豆腐	ごぼう	にんじん	じゃがいも	こんにゃく	大根	長ねぎ	油	35.7
3年生給食なし 埼玉県産のえのきたけを使ってなめたけを手作りして、ポイルした野菜と和えます。												

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の材料								栄養価		
											1杯分 - (kcal)	たんぱく質(g)	
18 (火)		ブルーベリー生コッパ	コッパパン	砂糖	ブルーベリー	レモン	ホイップクリーム					814	
		ささみチーズ春巻き	鶏肉	チーズ	春巻きの皮	油	小麦粉						
		野菜スープ(卵入り)	ベーコン	たまねぎ	にんじん	キャベツ	鶏卵	油					
		2, 3年生給食なし 緑区のブルーベリーをジャムから手作りしてパンにはさみ、生クリームをしぼります。春巻きも手作りします。											32.9
19 (水)		焼肉チャーハン	米	油	にんじん	にんにく	しょうが	豚肉	長ねぎ	小松菜	砂糖	810	
			鶏卵										
		ししゃものカリカリ揚げ	ししゃも	玄米粉	じゃがいも	砂糖	油						
		トック入りわかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	えのきたけ	長ねぎ	トック	油	ごま			30.9
3年生給食なし 試食会 尾間木中で人気のチャーハン、トックの入ったスープです。小魚のカリカリシリーズも人気です!													
20 (木)		岩槻産びかびかご飯	米										781
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しらたき	麩	油	砂糖	さやいんげん		
		彩の国納豆	納豆										
		ごま和え	小松菜	キャベツ	もやし	砂糖	ねりごま	ごま					32.5
埼玉県産の大粒大豆を使った納豆です。お店では買うことができない特別な大粒納豆です。													
21 (金)		スタミナみそラーメン	豚肉	油	にんにく	しょうが	もやし	しめじ	にら	にんじん	746		
		(中華めん)	中華めん										
		彩の国肉まん	豚肉	小麦粉	砂糖	たまねぎ	キャベツ	乾しいたけ	しょうが	油			
		旨塩キャベツ	キャベツ	きゅうり	にんじん	にんにく	油	のり					35.2
埼玉県産の豚肉を使用した肉まんです。みそラーメンはにら、にんにく、しょうがを入れてスタミナアップです!													
24 (月)		旨煮丼	キャベツ	たまねぎ	いか	豚肉	にんじん	たけのこ	チンゲンサイ	しめじ	干しいたけ	783	
			にんにく	しょうが	うずら卵	油	砂糖	でん粉					
		(麦ご飯)	米	麦									
		フワラーチップ	さつまいも	油	砂糖	はちみつ							29.9
おかか和え	小松菜	にんじん	キャベツ	かつお節									
25 (火)		ガーリックトースト	食パン	バター	にんにく	パセリ						737	
		豆乳クラムチャウダー	ベーコン	あさり	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しめじ	油	豆乳			
		グリーンサラダ	キャベツ	きゅうり	フロコリー	油	砂糖	たまねぎ					29.7
さいたま市産の新鮮なにんにくを使ったガーリックトーストです。													
26 (水)		馬宮産びかびかご飯	米										823
		生揚げとうすら卵の甘酢煮	生揚げ	砂糖	豚肉	にんにく	たまねぎ	にんじん	たけのこ	干しいたけ	青ピーマン		
			うずら卵	油	でん粉								
		荳わかめのチョナムル	荳わかめ	もやし	えのきたけ	にんじん	ごま	砂糖	にんにく	油			33.8
スクールヨーグルト	乳製品	砂糖	寒天										
27 (木)		岩槻産びかびかご飯	米										831
		鯖の新たまソース	鯖	油	砂糖	にんにく	たまねぎ	こねぎ					
		五目きんぴら	じゃがいも	油	豚肉	しょうが	しょうゆ	ごぼう	にんじん	こんにゃく	油		
みそ汁	豆腐	わかめ	たまねぎ	長ねぎ	大根	にんじん					30.9		
さわらに緑区産のたまねぎで作ったソースをかけます。きんぴらには揚げたじゃがいもが入っています。													
28 (金)		キーマカレー	豚肉	大豆ミート	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	セロリー	にんにく	しょうが	840		
		(麦ご飯)	米	麦									
		白とうもろこし	とうもろこし										
		アーモンドサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	油	砂糖	たまねぎ	アーモンド				32.4
緑区の若谷農園さんの白いとうもろこしが今年も登場します! 8組がとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれます。													
・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。 ・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。					1学年	2学年	3学年	平均栄養量					
			6月回数	18回	17回	15回	エネルギー	785 kcal					
			累計	50回	50回	48回	たんぱく質	32.6 g					