

れいわ ねんど 令和5年度		がつ がつ こう きゅうしよく よう てい ごん だて ひょう 6月学校給食予定献立表			しりつしばはらしょうがっこう さいたま市立芝原小学校 毎月19日は食育の日		
日 に ち	よ う び	こんだてめい 献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		しゅじよく 主食・おかず・飲み物	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ち 体の血や肉になるもの	からだ ちやうし 体の調子をととのえるもの		
1	木	ごはん	こめ 米				675 24.1
		生揚げの甘酢煮	じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ こんにゃく	人参 たまねぎ だけのこ 人参 玉葱 筍 チンゲンサイ トマト		
		小松菜のかりかりサラダ	ワンタン 砂糖 油 ごま油		小松菜 もやし きゅうり 人参		
		牛乳		牛乳			
2	金	えび玉丼	でん粉	えび 卵	人参 たまねぎ だけのこ 人参 玉葱 筍 グリンピース	682 24.9	
		(ごはん)	こめ 米				
		甘辛じゃがいも	じゃがいも 砂糖 油				
		即席漬け			キャベツ きゅうり		
5	月	かみかみご飯	こめ さとう あさら 米 砂糖 油	大豆 豚肉 昆布 こんにゃく	人参 ごぼう 干し椎茸	517 19.0	
		わかさぎフライ	パン粉 小麦粉 油	わかさぎ			
		切干し大根サラダ	ごま 砂糖 ごま油		だいこん きゅうり 人参 もやし		
		牛乳		牛乳			
6	火	豚キムチ丼	でん粉 油 砂糖 ごま	豚肉	玉葱 人参 キャベツ 葱 根菜ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 もやし	530 18.5	
		(ごはん)	こめ 米				
		大根ときゅうりの中華づけ	砂糖 ごま油		だいこん きゅうり		
		牛乳		牛乳			
7	水	ジャンバラヤ	こめ 油 米 油	鶏肉 ハム	たまねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト	610 24.8	
		チキンナゲット	パン粉 小麦粉 油	鶏肉	にんにく		
		豆入り野菜スープ		ベーコン ひよこ豆	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 セロリー		
		牛乳		牛乳			
8	木	ごはん	こめ 米			613 28.4	
		小松菜とじゃこのふりかけ	ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜		
		鯖の塩焼き		鯖			
		呉汁	じゃがいも	鶏肉 大豆 味噌 こんにゃく	だいこん 人参 ねぶた 大根 人参 根菜ねぎ		
9	金	ナン	ナン			670 27.8	
		キーマカレー	油 じゃがいも	豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 セロリー トマト にんにく 生姜 グリンピース		
		パインサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり パインアップル		
		ヨーグルト		ヨーグルト	みかん		
12	月	枝豆と梅の混ぜご飯	こめ 米 ごま 油	えだまめ 枝豆	うめぼし 梅干し	559 22.5	
		モーカのゆず竜田揚げ	油 でん粉	モーカ	ゆず 生姜		
		沢煮椀	でん粉 油	生揚げ こんにゃく	だいこん ごぼう 人参 干し椎茸 根菜ねぎ		
		牛乳		牛乳			
13	火	小松菜入りご飯	こめ さとう あさら 米 砂糖 油	豚肉	小松菜 人参 筍	615 21.2	
		深谷ねぎぎょうざ	小麦粉 砂糖 油	鶏肉	キャベツ 根菜ねぎ なら 生姜		
		けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 こんにゃく	だいこん 人参 ごぼう 根菜ねぎ		
		牛乳		牛乳			
14	水	五目うどん		鶏肉 油揚げ わかめ	人参 ねぶた 干し椎茸 たまねぎ 人参 根菜ねぎ 干し椎茸 玉葱	576 24.3	
		(地粉うどん)	地粉うどん				
		笹かまぼこの天ぷら	小麦粉 油	笹かまぼこ			
		お浸し			ほうれんそう もやし		
15	木	黒パン	黒パン			626 28.3	
		鶏肉のパブリカ煮	バター 生クリーム 油	鶏肉	たまねぎ 玉葱 しめじ マッシュルーム トマト		
		小松菜サラダ	砂糖 ごま油 ごま	わかめ	小松菜 とうもろこし		
		牛乳		牛乳			

6月学校給食予定献立表

日にち	よつび	献立名	さいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
16	金	ごはん	こめ			653 25.8	
		納豆	とうもろこし	大豆			
		じゃがいものおぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆	たまねぎ 人参 しょうが グリンピース		
		辛子和え			小松菜 キャベツ もやし		
		牛乳		牛乳			
19	月	きつね丼	砂糖 でん粉	卵 油揚げ	たまねぎ ねぎ 小松菜 干し椎茸	738 26.1	
		(ごはん)	こめ				
		なめだけ和え			キャベツ 小松菜 もやし えのきたけ		
		果物(冷凍みかん)			みかん		
		牛乳		牛乳			
郷土料理 熊本県	20	火	びりん飯	こめ ごま 油 砂糖	豆腐 鶏肉 油揚げ	だいこん 人参 ごぼう	624 24.2
			鱈フライ	油 パン粉 小麦粉	あじ		
			せんだご汁	じゃがいも でん粉		だいこん たまねぎ 人参 根菜ねぎ 干し椎茸	
			牛乳		牛乳		
21	水	わかめごはん	こめ	わかめ		626 24.3	
		かみかみたこメンチ	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油	たこ 鱈 青のり	キャベツ 生姜		
		磯香和え		のり	小松菜 もやし		
		豚汁	じゃがいも 油	豚肉 油揚げ 味噌 こんにゃく	だいこん 人参 ごぼう 根菜ねぎ		
		牛乳		牛乳			
誕生日 給食	22	木	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	まぐろ いか ベーコン	たまねぎ 人参 トマト マッシュルーム にんにく パセリ	639 24.7
			フライドポテト	じゃがいも 油			
			ビーンズサラダ	砂糖 油	大豆 いんげん豆 ひよこ豆	きゅうり キャベツ たまねぎ	
			果物(メロン)			メロン	
		牛乳		牛乳			
23	金	ごはん	こめ			600 23.8	
		塩マーボー豆腐	でん粉 油 ごま油 ラー油	豆腐 豚肉	たまねぎ 人参 しょうが 干し椎茸 にんにく 生姜 ねぎ		
		茎わかめのチョナムル	砂糖 ごま油 ごま	茎わかめ	もやし えのきたけ		
		牛乳		牛乳			
26	月	チキンライス	こめ 油	とりにく 鶏肉	たまねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース	637 26.2	
		ホキのバジルフライ	パン粉 でん粉 油	ホキ	バジル		
		ジュリエンスープ		ベーコン	たまねぎ 人参 キャベツ だいこん 大根 さやいんげん		
		豆乳プリン	砂糖	豆乳			
		牛乳		牛乳			
27	火	鯛のかば焼き丼	油 でん粉 砂糖	鯛		631 20.3	
		(ごはん)	こめ				
		きゅうりとたくあんの和え物	ごま油		きゅうり たくあんづけ(大根)		
		味噌汁	じゃがいも	油揚げ 味噌	だいこん 人参 ねぎ		
		牛乳		牛乳			
28	水	和風担々麺	でん粉 砂糖 油	豚肉 味噌 昆布	たまねぎ 人参 根菜ねぎ ほうれん草 たまねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく	583 27.9	
		(中華めん)	中華めん				
		大豆と小魚の唐揚げ	砂糖 油	大豆 にぼし			
		昆布和え		昆布	キャベツ きゅうり		
		牛乳		牛乳			
29	木	子供パン	子供パン			622 26.3	
		豆とシーフードのトマト煮	じゃがいも 油 砂糖	いか えび あさり ひよこ豆 いんげん豆	たまねぎ 人参 マッシュルーム トマト 小松菜		
		こんにゃくサラダ	砂糖 ごま 油	こんにゃく	たまねぎ だいこん 大根 きゅうり とうもろこし		
		牛乳		牛乳			
30	金	ごはん	こめ			649 24.5	
		豆腐といかのチリソース	砂糖 油 でん粉	いか 豚肉 豆腐	たまねぎ 人参 マッシュルーム 根菜ねぎ にんにく しょうが トマト		
		春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		だいこん 人参 小松菜		
		牛乳		牛乳			

※はしとスプーンは、毎日清潔なものを忘れずに持ってきましょう。
 ※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
 ※5/31~6/23はよい歯大好き習慣のため6月は噛み応えのある「かみかみ給食」を提供します。かみかみメニューのマークがついています。