

6がつよていこんだてひょう

日 曜	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱく質	
	しゅしよく	牛乳	ふくさい(おかず)	あか	きいろ	みどり	kcal	g	
1 金	ごはん		なまあげのすきにわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ とうもろこし	665	26.6	
4 月	かみかみごはん かみかみこんだて		しししゃもフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ しししゃも	こめ こむぎこ パンこ アーモンド さとう あぶら	こまつな にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく もやし	577	22.0	
5 火	★ たまごどん (ごはん)		ごもくまめ れいとうりんご	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく こんぶ だいす	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース ごぼう こんにゃく りんご	637	27.3	
6 水	★ くろパン		ポテトのミートソースあえ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	くろパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし	689	27.9	
7 木	きんぴらごはん		さばのしおやき ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	こめ ごま さとう あぶら	こまつな ごぼう にんじん しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	601	24.1	
8 金	★ ドライカレー (ごはん)		こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ ヨーグルト	こめ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう あおピーマン ほしぶどう にんにく しょうが トマト こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし	650	25.1	
11 月	★ ごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご わかめ	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	596	22.7	
12 火	だいすいりひじきごはん 6年生給食なし		きびなごごまフライ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす ひじき とりにく きびなご とうふ	こめ こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら	こまつな にんじん こんにゃく しいたけ しめじ だいこん	575	25.6	
13 水	★ こどもパン		こえびのチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう しろはなまめ えび きんときまめ ひよこまめ だいす	こどもパン こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	637	24.9	
14 木	ごはん かみかみこんだて		いかのかりんあげ かきたまじる ココロきゅうり	ぎゅうにゅう いか たまご わかめ	こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり	598	24.2	
15 金	ごまじるうどん (じごなうどん)		だいすといものあまからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ だいす	じごなうどん じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	594	23.6	
18 月	ごはん		あじの梅煮(ばいか) ソース けんちんじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう あじ とうふ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ゼリー	うめ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにゃく	697	23.9	
19 火	にくもっそ 香川県の郷土料理		あつやきたまご ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ もやし	562	24.7	
20 水	★ セルフフィッシュサンド (コッペパン)		ホキのサルサソース しろいんげんまめのスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しろいんげんまめ ひじき	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう あぶら	こまつな たまねぎ トマト にんにく キャベツ だいこん にんじん きゅうり	603	25.7	
21 木	★ うまにどん (ごはん)		こふきいも れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく みかん	646	24.3	
22 金	★ ごはん		なすいりマーボーとうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ なす にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり もやし	611	25.1	
25 月	いわしのかばやきどん (ごはん)		いわしのかばやき みそしる きゅうりとこんぶのしょうゆづけ	ぎゅうにゅう いわし みそ わかめ こんぶ	こめ でんぶん じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ きゅうり しょうが	631	21.7	
26 火	ごはん		てづくりふりかけ にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく のり	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ ゆかり	599	21.0	
27 水	★ ツイストパン		ホークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	658	27.4	
28 木	うめごはん		たらのやさいあんかけ くるみあえ	ぎゅうにゅう たら みそ	こめ でんぶん くるみ ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん ゆかり キャベツ もやし	585	21.9	
29 金	かんとんめん (ホットちゅうかめん)		じゃがいものからあげ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ホットちゅうかめん じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん しょうが キャベツ ながねぎ きくらげ きゅうり	595	24.2	
給食回数				1・2・3・4・5年生 21回 6年生 20回			6月分平均栄養摂取量	619	24.5
							栄養所要量の基準	640	24 (18~3)

- ★の日にはスプーンがつかます。
- はしはまいにちもってきてください。
- 食材料の都合により献立が変更になることがあります。

○以下の日はさいたま市緑区の若谷農園さんの野菜を使用する予定です。
 小松菜…4日(月)、7日(木)、11日(月)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、20日(水)、
 25日(月)、26日(火)、28日(木)
 玉ねぎ…1日(金)、5日(火)、6日(水)、8日(金)、11日(月)、13日(水)、14日(木)、
 20日(水)、21日(木)、22日(金)、25日(月)、26日(火)、27日(水)、28日(木)