



こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校
平成29年度
6月予定献立表

日	曜日	献立名	献立イラスト	主な食品とその働き			栄養価		
				あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	セサミトースト ポークビーンズ コールスローサラダ		牛乳 大豆 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 バター ごま じゃがいも 油	666	25.8	
2	金	しゃくしなごはん あじのきしゅうやき おひたし とんじる		牛乳 ちりめんじゃこ 鰯 豚肉 豆腐	しゃくし菜 小松菜 人参 キャベツ もやし 大根 しめじ 長ねぎ ごぼう	米 油 ごま こんにゃく	598	29.2	
5	月	むぎごはん わふうハンバーグ こまつなのマスタードあえ さつまじる		牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉	玉ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	米 麦 ごま パン粉 さつまいも 油 こんにゃく	622	27.7	
6	火	～ なかよし給食 ～ なかよしグループで給食を食べます (おはし、おしぼり、すいとう、レジャーシートをわすれずに！)							
6	火	おにぎり (さけ・わかめ・ やきおにぎり)		メンチカツ・たまごやき チーズ・いそかあえ ミニトマト	鮭 わかめ 豚肉 鶏卵 チーズ のり	人参 小松菜 もやし キャベツ ミニトマト	米 油 パン粉	698	26.5
7	水	かみかみライス いわしのカリカリフライ かきたまじる		牛乳 大豆 豚肉 昆布 いわし 鶏卵 わかめ 豆腐	人参 ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	米 砂糖 油 こんにゃく でん粉	615	26.8	
8	木	むぎごはん とうふのそぼろに わかめサラダ かわちばんかん		牛乳 豆腐 豚肉 大豆 わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース コーン きゅうり キャベツ 河内晩柑	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	612	23.9	
9	金	むぎごはん ホキのごまみそかけ そくせきづけ けんちんじる		牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	657	24.5	
12	月	ソイどん むぎごはん ゆかりあえ いもとわかめのみそしる		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	人参 ピーマン 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	626	26.2	
13	火	セルフチキンカツサンド じゃがいものスープに コーンサラダ		牛乳 鶏肉 鶏卵 ウィンナー 豚肉	セロリ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	672	29.4	
14	水	うめじゃごごはん さばのたまりじょうゆやき ごしきあえ ごじる		牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 豚肉 大豆	小松菜 もやし 人参 きゅうり コーン 大根 長ねぎ	米 ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく	639	29.8	
15	木	むぎごはん にくじゃが ひじきのおかかあえ メロン		牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 かつお節	玉ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ 小松菜 メロン	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 白滝 ごま油 ごま	625	23.2	
16	金	かんこくふうませごはん ひじきぎょうざ トックスープ		牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉	にんにく 人参 もやし チンゲン菜 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま油 小麦粉 トック	642	20.6	
19	月	カレーパン きのこサラダ やさいスープ		牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 しめじ エリンギ	パン 油 小麦粉 パン粉	619	21.0	
20	火	むぎごはん とりにくとごぼうのあまからあげ キャベツのみそしる こんぶあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布	ごぼう 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり 大根	米 麦 油 でん粉 砂糖 はちみつ ごま	634	24.7	
21	水	むぎごはん しせんどうふ はるさめサラダ かわちばんかん		牛乳 豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 筍 長ねぎ 生姜 干し椎茸 にんにく きゅうり もやし 小松菜 コーン 河内晩柑	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	615	24.5	
22	木	ツナとトマトの スパゲッティ ひじきのマリネ おまめのデザート		牛乳 ツナ ベーコン チーズ ひじき 白花生 鶏卵 生クリーム	玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 ごま	634	25.1	
23	金	はくはん (さくらくの こめ) あじのたつたあげ こんぶまめ とうふとわかめのみそしる さくらんぼ		牛乳 鰯 大豆 昆布 油揚げ 豆腐 わかめ	人参 長ねぎ 小松菜 さくらんぼ	米 でん粉 油 砂糖	636	28.3	
26	月	カレーライス むぎごはん かいそうサラダ ヨーグルト		牛乳 豚肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 大根	米 麦 油 ごま じゃがいも ごま油 小麦粉 バター	684	24.0	
27	火	ジャージャーめん きびなごフライ こんにゃくサラダ		牛乳 豚肉 きびなご	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース にんにく 生姜 干し椎茸 きゅうり もやし	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉	621	26.3	
28	水	むぎごはん いかのまつかさやき やさいのうまに なめたけあえ		牛乳 いか 鶏肉 生揚げ	ごぼう 人参 筍 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	586	27.2	
29	木	むぎごはん マーボーなす トマトとたまごのスープ れいとうみかん		牛乳 鶏肉 大豆 鶏卵 もすく	なす 長ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく レタス トマト 小松菜 みかん	米 麦 油 ごま油 でん粉	611	23.4	
30	金	たまごどん むぎごはん いもとまめのかりんとう ごますあえ		牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ 筍 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま	683	25.8	

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。