



こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校
平成30年度
6月予定献立表

日	曜日	献立名		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	金	あおなとハムのピラフ 	ほきのこうそうやき ごぼうサラダ 	牛乳 ハム ほき	玉葱 マッシュルーム 小松菜 ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし	ごはん パター 砂糖 ごま	531	24.8
4	月	ごはん 	やさいのうまに わかめときゅうりのすのもの 	牛乳 豚肉	人参 たけのこ しいたけ いんげん 大根 きゅうり	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	532	18.0
5	火	なかよし給食 お弁当を忘れずに						
6	水	はちみつパン 	ビーフシチュー かいそうサラダ くだもの 	牛乳 牛肉 海藻	玉葱 人参 セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 河内晩柑	パン じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	687	25.7
7	木	チャーハン 	とりのからあげ だいこんときゅうりのちゅうかあえ 	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 えび	人参 玉葱 長ねぎ 生姜 大根 きゅうり	ごはん ごま油 片栗粉 植物油 砂糖	579	27.8
8	金	ごはん 	じゃがいものにくみそソース いそかあえ くだもの 	牛乳 豚肉 のり	玉葱 人参 しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 油	614	22.4
11	月	ポテトピラフ 	たまごトマトのスープ ひじきのマリネ 	牛乳 鶏卵 鶏肉 ひじき	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし レタス トマト ほうれんそう きゅうり	ごはん じゃがいも 油 パター 片栗粉 砂糖	594	18.8
12	火	たまごとうどん 	かぼちゃのそぼろあんかけ からしあえ 	牛乳 鶏肉 鶏卵	人参 長ねぎ かぼちゃ もやし キャベツ	地粉うどん 片栗粉 油 砂糖	601	25.3
13	水	セサミパンス 	とりにくのガーリックソース ミネストローネ ツナのわふうサラダ 	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ ベーコン	玉葱 生姜 にんにく 人参 セロリ トマト とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 パター マカロニ 油	639	30.1
14	木	カレーライス 	ピーズサラダ くだもの 	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	人参 玉葱 リンゴ トマト セロリ にんにく きゅうり グリンピース	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 ひよこ豆 レットキドニー	670	23.2
15	金	うめごはん 	ほきのごまみそかけ ごしきあえ 	牛乳 しらす干し ほき みそ	ほうれんそう もやし 人参 しいたけ 長ねぎ とうもろこし	ごま ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	615	24.3
18	月	なつやさいのスパゲティ 	やさいスープ イタリアンサラダ 	牛乳 あさり いか チーズ ベーコン	玉葱 人参 なす トマト キャベツ きゅうり ビーマン ほうれんそう とうもろこし	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 油	609	26.4
19	火	グリーンピラフ 	とりにくのハーブやき とうふサラダ 	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 わかめ	玉葱 マッシュルーム 小松菜 きゅうり とうもろこし	ごはん パター 油 砂糖 ごま油 ごま	564	30.8
20	水	ツイストパン 	じゃがいものミートソースがけ しろいんげんまめのスープ わかめサラダ 	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン わかめ	人参 玉葱 ビーマン トマト ほうれんそう きゅうり 大根 もやし にんにく	パン じゃがいも 小麦粉 油 インゲン豆 ごま油 砂糖	771	26.5
21	木	ごはん 	エビととうふのチリソース ちゅうかあえ 	牛乳 えび わかめ 豆腐	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム きゅうり 大根 もやし	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	612	25.8
22	金	大豆入りひじきご飯 	さわらのやくみソースがけ ごまあえ 	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 鯖 油揚げ	人参 長ねぎ にんにく 生姜 ほうれんそう キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 油 ごま	677	27.9
25	月	ごはん 	とりにくとピーマンのみそいため わかめスープ 	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	ピーマン 人参 たけのこ 玉葱 小松菜	ごはん 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	633	27.5
26	火	マーボーめん 	はるまき もやしのナムル 	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん なら 長ねぎ 生姜 きゅうり もやし 小松菜	ホット中華めん 油 砂糖 ごま	619	28.3
27	水	コーンピラフ 	イワシのトマトソース こんにゃくサラダ 	牛乳 いわし わかめ	人参 とうもろこし グリーンピース 大根 きゅうり 玉葱 トマト	ごはん パター こんにゃく ごま 油	614	23.3
28	木	ソイどん 	みそしる かみかみあえ 	牛乳 大豆 するめ 油揚げ みそ わかめ ハム	春菊 長ねぎ 大根 人参 きゅうり	ごはん 油 じゃがいも ごま油 砂糖	730	38.6
29	金	さきたまライスボール 	かぼちゃのシチュー フレンチサラダ くだもの 	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	678	22.1

※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。