

6月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
3 火		にくみそどん (むぎごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ おぎ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	579	
		こんさいじる		じゃがいも あぶら	ねぎ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ		
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし	26.3	
4 水		6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。埼玉県では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした『8020(ハチマルニイマル)運動』を進めています。よくかんで食べると、だ液がたくさん出ておし歯の予防になったり、食べ物の消化がよくなるため、胃腸の負担を減らしたりする効果があります。給食では、かみごたえのある食材を使った献立を提供します。よくかんでいただきましょう！					598
		かみかみごはん	だいず ぶたにく	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんじん まいたけ		
		いかの こくとうかりんあげ キャベツの たくあんあえ	いか	でんぷん あぶら さとう			
		はとくちのけんこうしゅうかん レモンゼリー		レモンゼリー	キャベツ だいこん		
5 木		パインパン		パインパン		644	
		まめとウインナーの トマトに	ウインナー だいず チーズ ひよこまめ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム		
		グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス	22.2	
6 金		ズッキーニとトマトの スパゲッティ	ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら	ズッキーニ たまねぎ にんにく トマト にんじん しょうが ピーマン	608	
		キャラメルポテト	さつまいも	あぶら さとう バター			
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	20.6	
9 月		むぎごはん		こめ おぎ		617	
		ハヤシシチュー	ぶたにく なまクリーム	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー トマト しめじ		
		マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	20.4	
10 火		わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		593	
		いわしの うめしそフライ	いわし	パンこ あぶら でんぷん こむぎこ	うめ しそ		
		すましじる		じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	20.1	
		あじさいゼリー		あじさいゼリー			
11 水		カレーなんばんうどん (じごなうどん)	とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら こむぎこ でんぷん	にんじん ねぎ	611	
		きびなごの カリカリフライ	きびなご	さとう あぶら でんぷん	しょうが		
		やさいの しょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが	26.0	
12 木		いわつきくさんのごはん		こめ		570	
		クツパ	ぶたにく たまご	あぶら	はくさい にんじん ねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく		
		ナムル		あぶら さとう	きゅうり もやし こまつな	24.2	
		れいとうみかん			みかん		
13 金		ココアあげパン		こめこッペパン あぶら さとう		568	
		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	だいこん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリー		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん ホールコーン きゅうり	22.0	



6月16日(月)～20日(金) 地場産物活用強化ウィーク



毎年6月と11月は食育月間です。埼玉県では、それぞれの月の第3週を地場産物活用強化ウィークとしています。
給食では、日頃から埼玉県産やさいたま市産の食材を取り入れています。この週は、より積極的に地場産物を活用していきます。
※太字の食材が埼玉県産です。

16 月		いわつききさんのごはん		こめ		597
		さいのくになっとう	さいのくになっとう			
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	24.0
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
17 火		しゃくしな ガーリックチャーハン	やきぶた	こめ あぶら	しゃくしな にんじん にんにく	577
		こいわし さやまちゃフライ	いわし	パンこ あぶら てんぷん こむぎこ		
		こめこめサラダ	わかめ	こめこめん あぶら さとう	ホールコーン きゅうり こまつな	21.7
18 水		むぎごはん		こめ むぎ		589
		マーボーなすどうふ	ぶたにく どうふ みそ	あぶら さとう てんぷん	ほししいたけ たけのこ ねぎ にら なす たまねぎ にんにく しょうが にんじん	
		だいこんときゅうりの ピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん	24.6
19 木		さきたまライスボール		さきたまライスボール		649
		じゃがいもと スイスチャードのクリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しめじ スイスチャード ホールコーン	
		ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	26.1
20 金		いわつききさんのごはん		こめ		
		こまつなじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	こまつな	640
		さばの ふかやねぎみそやき	さば みそ	さとう あぶら	ねぎ	
		とんじる	ぶたにく どうふ みそ	こんにゃく あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな	25.2
6年生：校外学習のため、給食はありません。						
23 月		とりそぼろどん (いわつきまい)	とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん しょうが	569
		むらくもじる	わかめ たまご	てんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	25.4
～関東地方郷土料理～						
24 火		ふかがわめし (いわつきまい)	あさり あぶらあげ	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん ねぎ	583
		あじのさんがやき	あじ みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	
		かんぴょうの たまごとじる	たまご	てんぷん	かんぴょう えのきたけ ねぎ こまつな	26.6
25 水		ジャージャーめん (ちゅうかめん)	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう てんぷん あぶら	たまねぎ にら ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ	609
		スパイシーポテト		じゃがいも あぶら		
		ちゅうかあえ	わかめ	あぶら さとう	もやし きゅうり だいこん	24.7
26 木		いわつききさんのごはん		こめ		627
		なまあげのすきに	ぶたにく なまあげ	さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん	
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	26.1
27 金		むぎごはん		こめ むぎ		657
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが	
		わかめサラダ	わかめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ ホールコーン	22.0
		ヨーグルト	ヨーグルト			
30 月		いわつききさんのごはん		こめ		572
		にくどうふ	ぶたにく どうふ	しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	25.8

献立は、都合により変更することがあります。

平均栄養量

エネルギー (kcal)	603
たんぱく質 (g)	23.8

