

令和6年度

6月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
3月	はくはん		とうふのそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし しょうが にんにく	580	25.4
4火	キムチ チャーハン		きびなこのサクサクあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	ごはん はるさめ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ねぎ とうもろこし ビーマン だいこん きゅうり にんじん こまつな はくさい にんにく たまねぎ	585	22.1
5水	わかめうどん		だいずとごさかなのしゃりしゃりあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと だいず にぼし わかめ	じごなうどん こむぎこ あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし	581	28.8
6木	パンパン		チキンのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	パンパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ さとう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	580	22.3
7金	まめとこんぶの ごはん		★あじのさんがやき なめだけあえ	ぎゅうにゅう だいず こんぶ あぶらあげ あじ	ごはん こんにゃく さとう あぶら	にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし たけのこ えのきだけ ねぎ	632	29.4
10月	はくはん		マーボーとうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく こまつな きゅうり だいこん とうもろこし しいたけ	575	27.2
11火	はくはん		じゃがいものカレーに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ だいこん	579	24.2
12水	くろパン		ソーセージとまめのトマトに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ だいず チーズ	くろパン じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	582	21.5
13木	★ふかがわめし		さけフライ こんさいのみそしる ◆あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さけ あさり あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも あじさいゼリー こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ こまつな しょうが	617	25.1
14金	チキンピラフ		こもちししゃもフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ししゃも	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース えのきだけ こまつな マッシュルーム	584	24.4
17月	はくはん		おやこどん こまつなのいそべあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし みかん	570	25.0
18火	はくはん		ぶたのしょうがやき ★こじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ	587	30.5
19水	ちゃんぽん		ふかやねぎぎょうざ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく かいそう なたと	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	にんじん もやし キャベツ しいたけ ふかやねぎ きゅうり だいこん とうもろこし しょうが	595	24.6
20木	★なめし		★ゼリーフライ ★まゆたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたと おから	ごはん あぶら さとも まゆたまだんご ごま こむぎこ でんぷん じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ こまつな しめじ ねぎ	586	19.7
21金	さきたまロール		まめとやさいのクリームに こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ チーズ きんときまめ	さきたまロール じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース こまつな きゅうり とうもろこし	573	25.8
24月	◎かみかみごはん		あおりのポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あおりのり たまご わかめ こんぶ	ごはん こんにゃく さとう あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	576	22.1
25火	ピピンバ		チヂミ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう トック こめこ じゃがいも おから	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にら	630	23.9
26水	ココアあげパン		ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろういんげんまめ	コッペパン あぶら さとう ココア じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし パセリ きゅうり トマト	583	19.1
27木	きんぴらごはん		◆あじのたつたあげ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ とうふ あじ	ごはん さとう あぶら でんぷん	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こまつな	580	27.6
28金	キーマカレー		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ビーマン りんご きゅうり だいこん れんこん	613	22.6

地場産物ウィーク

◎…行事食(かみかみ献立) ★…関東地方の郷土料理 ◆…旬の献立
※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。