

令和7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	働き力や体温になる	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		
2月	はくはん	牛乳	チンジャオロース うましおキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ のり	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	579	25.1
3火	はくはん	牛乳	とうふのそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	579	25.4
4水	バターロール	牛乳	とりにくのクリームに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	バターロール あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり とうもろこし	592	25.5
5木	◎かみかみ ごはん	牛乳	◎いかのかりんあげ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ とうふ わかめ いか	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん	587	27.6
6金	わかめうどん	牛乳	だいずとこさかなのしゃりしゃりあげ コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ なると だいず にぼし	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな もやし とうもろこし キャベツ	584	28.1
9月	キムチ チャーハン	牛乳	わかさぎのサクサクあげ たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ わかさぎ	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ こめこ はるさめ	ねぎ とうもろこし ピーマン しいたけ こまつな たまねぎ にんじん にんにく はくさい	580	26.9
10火	はくはん	牛乳	さわらのあげに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ	586	22.9
11水	こどもパン	牛乳	チキンカツ ポトフ ◆あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こどもパン じゃがいも でんぶん こむぎこ こめこ さとう パンこ あじさいゼリー	かぶ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	585	24.1
12木	はくはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに 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 ごま	にんじん たけのこ しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	582	25.2
13金	コーンとツナの ピラフ	牛乳	オムレツのデミグラスソース じゃがペーススープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン	ごはん あぶら さとう バター じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム こまつな にんじん	582	23.2
16月	はくはん	牛乳	かいかどん いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	582	25.7
17火	ライスボール	牛乳	さいのくにしチュウ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ	ライスボール さとう あぶら パター こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	590	20.4
18水	ちゃんぽん	牛乳	ねぎみそきょうざ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ こまつな きゅうり なら とうもろこし たまねぎ だいこん	581	25.6
19木	★なめし	牛乳	さけフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ さけ	ごはん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも パンこ こむぎこ ごま	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	581	23.3
20金	はくはん	牛乳	さいのくになっとう にくじゃが キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな グリンピース もやし	594	25.7
23月	はくはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ★こじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	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 しめじ	593	30.9
24火	はくはん	牛乳	しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな きゅうり だいこん	587	25.7
25水	はくはん	牛乳	じゃがいもととりにくのさっぱり しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん さやいんげん	590	24.3
26木	ココアあげパン	牛乳	ミネストローネ コーンサラダ	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 マカロニ じゃがいも ココア さとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり パセリ とうもろこし トマト	584	18.6
27金	★ふかがわめし	牛乳	◆あじのたつたあげ かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ かいそう あじ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん しょうが みかん	607	26.8
30月	ナン	牛乳	キーマカレー マカロニマヨサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ナン あぶら こむぎこ マカロニ マヨネーズ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	644	23.6

◎…行事食(5日: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。