

日(曜)	はし★ メニュー	献立名			主な食品									栄養価 (kcal)
		主食	牛乳	おかず	赤			黄			緑			
				からだをつくる			ねつやちからになる			からだのちょうしをとのえる				
1(木)	○	かんこくふう たきこみごはん 		いわしのフライやくみソースがけ◆ たまごとツックのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	いわし	こめ さとう	むぎ こむぎこ	あぶら ツック	にんにく しらたき チンゲンサイ にら	にんじん ほうれんそう たまねぎ	しいたけ ねぎ えのきだけ	602 25.4
2(金)	☆	ごはん 		しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら はるさめ ごま	さとう	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん にんにく きゅうり	しいたけ しょうが キャベツ	600 24.9
5(月)	☆	かみかみライス◎ 		ホキのかりかりフライ◎ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう	だいず ホキ	いか	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら げんまい ごま	さとう	にんじん ねぎ もやし	しいたけ ほうれんそう きゅうり	たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ	624 22.0
				「カミカミ給食」 4~10日は「歯と口の衛生週間」です。										
6(火)	○	ごはん 		ピリからにくじゃが マカロニサラダ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう くきわかめ	ぶたにく	なまあげ	こめ じゃがいも ごま	あぶら マカロニ	さとう マヨネーズ	たまねぎ こんにゃく きゅうり	にんじん にら	にんにく キャベツ	645 23.5
7(水)	○	かれーなんばんうどん (じごなうどん) 		あまからじゃがいも いそかあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶらあげ のり	じごなうどん じゃがいも	あぶら でんぶん	さとう こむぎこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	ねぎ	650 22.5
8(木)	○	ごはん 		たちうおのフライ◆ すいとん★ やきのり	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たちうお のり	とりにく	こめ こむぎこ	あぶら こめこ	さとう	こまつな にんじん	だいこん えのきだけ	たまねぎ	620 26.7
				「すいとん」の群馬県の郷土料理										
9(金)	☆	こくとうロール 		ポークビーンズ かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいず	ベーコン チーズ	ぶたにく かいそうミックス	こくとうロール じゃがいも	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ トマト とうもろこし	にんじん こまつな みかん	にんにく きゅうり	629 27.3
12(月)	☆	しゃくしな ガーリックチャーハン★ 		さいのくにねぎみそぎょうざ たまごいりちゅうかうコンスープ	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	とりにく	こめ さとう	むぎ でんぶん	あぶら こむぎこ	にんにく とうもろこし こまつな にら	にんじん たまねぎ しょうが	しゃくしなつけ えのきだけ キャベツ	599 23.9
				地場産物活用強化ウィーク										
13(火)	☆	かいかどん (ごはん) 		ころころだいがくいも とろろこんぶあえ	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく こんぶ	たまご	こめ さつまいも	あぶら でんぶん	さとう はちみつ	たまねぎ キャベツ	にんじん	こまつな	671 24.7
14(水)	○	うめごはん 		いかのかりんあげ げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう	いか	ぶたにく	こめ ごま	あぶら でんぶん	さとう げんまい	こまつな にんじん	ねぎ こんにゃく	だいこん うめ	609 23.5
15(木)	○	ごはん 		ジャージャンどうふ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	なまあげ みそ	ぶたにく	こめ でんぶん	あぶら	さとう	きくらげ たけのこ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ こまつな	ねぎ しょうが きゅうり	615 26.6
16(金)	☆	さいたまけんさん こめこいりナン 		カレーノケールのキーマカレー◆ こめこめサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	ぶたにく	こめこいりナン じゃがいも ごま	あぶら こむぎこ マスカットゼリー	さとう こめこめん	にんにく にんじん りんごソース きゅうり とうもろこし	しょうが たまねぎ トマト だいこん	ケール マッシュルーム	596 24.3
19(月)	○	ひがしまつやま やきとりごはん★ 		あじさんがやき★ こしねじろ★	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく みそ	あじ	こめ でんぶん	あぶら	さとう	にんにく りんごソース にんじん ごぼう	しょうが だいこん しいたけ だけのこ	ねぎ こんにゃく たまねぎ	633 27.2
				「東松山やきとりご飯」埼玉県、「あじさんがやき」千葉県、「こしねじろ」群馬県の郷土料理										
20(火)	☆	チキンライス 		トマトオムレツ ポテトサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	ベーコン	こめ マーガリン たまねぎ でんぶん	あぶら じゃがいも	さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり	あかピーマン トマト とうもろこし	マッシュルーム あおピーマン みかん	591 20.7
21(水)	○	ピリからみそラーメン (ホットちゅうかめん) 		こもちししゃもフライ わかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく みそ	こもちししゃも	ホットちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら	あぶら でんぶん	さとう ごま	ザーサイ たけのこ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	にんにく しいたけ もやし きゅうり	にんじん ねぎ きゅうり	614 27.8
22(木)	☆	ごはん 		ハヤシライス ひじきのマリネ プリン(アレルギーフリー)	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ひじき	こめ じゃがいも	あぶら こむぎこ	さとう でんぶん	たまねぎ しめじ だいこん	にんじん トマト	あおピーマン きゅうり	638 22.6
23(金)	○	えだまめとわかめの ごはん◆ 		メルルーサのなんばんつけ こんさいじる	ぎゅうにゅう わかめ	メルルーサ あぶらあげ	ぶたにく	こめ じゃがいも	あぶら でんぶん	さとう ごま	えだまめ あおピーマン だいこん	たまねぎ ねぎ こまつな	にんじん ごぼう	606 24.3
26(月)	☆	ごはん 		とうふとひきにくのこみ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ガルハングリツ	とうふ くきわかめ	ぶたにく	こめ でんぶん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく たけのこ もやし こまつな	にんじん しいたけ えのきだけ	587 24.5
27(火)	☆	まるパン 		メンチカツ クラムチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ベーコン とりにく	あさり しろはなまめ	まるパン じゃがいも こむぎこ	あぶら こめこ	さとう マーガリン	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	ほうれんそう にんにく	648 23.3
28(水)	○	ごはん 		ブルコギ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう なると	ぶたにく わかめ	とりにく	こめ ワンタン	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ あかピーマン にんにく もやし	にんじん しらたき しょうが	あおピーマン りんごソース チンゲンサイ ねぎ	605 26.4
29(木)	○	ごぼうとぶたにくの まぜごはん 		さばのたつたあげ にらたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ	ぶたにく たまご	さば とうふ	こめ でんぶん	あぶら こめこ	さとう	ごぼう しいたけ	にんじん にら	しょうが	625 28.0
30(金)	フ ォ ー ク	スパグェッティ ミートビーンズ 		カレーポテト れいとうマンゴー	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	だいず	スパグェッティ じゃがいも	あぶら	さとう	たまねぎ にんにく	にんじん トマト	あおピーマン マンゴー	655 26.6

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。
 【★今月の郷土料理(関東地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・6月2日(金)、15日(木)は、さいたま市の馬場米部会「こしひかり」を使用します。
 *6月12日(月)~16日(金)は、「地場産物活用強化ウィーク」です。埼玉県産やさいたま市内産の食材を積極的に取り入れています。