6月分 予定献立表

日(曜)	献立名	主な食品						栄養価 エネルギー たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちようしょうをととのえる	
2(月)	☆ きなこあげパン 		マカロニいりやさいスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー かいそうミックス きなこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ くらざとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな	587 22.5	
3(火)	○ むぎごはん 		アジフライ★ こんさいじる ぶりかけ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん	ねぎ だいこん にんじん こんにゃく こまつな	595 25.6	
4(水)	○ むぎごはん 		すきやきぶうに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご やきとうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんじん はくさい えのきだけ しめじ しらたき ねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	589 27.0	
5(木)	☆ かみかみライス◎ 		きびなごのかりかりフライ◎ きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず きびなご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも げんまい でんぶん マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	571 25.5	
「カミカミ給食」 4~10日は、「歯と口の衛生週間」です。								
6(金)	☆ こどもパン 		てりやきハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー しほはなまめ あさり	こどもパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも マーガリン こめこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	650 27.9	
9(月)	○ むぎごはん 		ピリからにくじゃが なめだけあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いら さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	589 25.3	
10(火)	○ ひがしまつやま やきとりごはん★ 		さばのねぎみそやき にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば たまご とうふ なた	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ りんごソース いら にんじん えのきだけ たまねぎ	609 28.1	
「ひがしまつやまやきとりごはん」埼玉県郷土料理								
11(水)	○ かれーなんばん (じごなうどん) 		みそポテト★ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ のり	じごなうどん あぶら さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ こめこ	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな もやし	607 23.8	
「みそポテト」埼玉県郷土料理								
12(木)	☆ パセリライス 		ハンガリーふうシチュー マカロニサラダ れいとうみかん ハンガリーの料理	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム	こめ むぎ あぶら さとう マーガリン じゃがいも こめこ マカロニ マヨネーズ	あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	641 21.3	
13(金)	○ むぎごはん 		タラのかんこくやくみソースかけ トックスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん トック ごま	ねぎ にんにく こまつな たまねぎ にんじん	580 26.0	
16(月)	フ ォ ィ ク ↑ なすいりミートビーンズ 		スマイルポテト カリフロレのサラダ 地場産物活用強化ウィーク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん なす にんにく トマト カリフロレ とうもろこし きゅうり キャベツ	588 26.3	
17(火)	☆ むぎごはん 		ズッキーニいりマーボーどうぶ◆ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ズッキーニ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが いら もやし きゅうり キャベツ	586 26.7	
18(水)	☆ しゃくしなチャーハン★ 		さいのくねぎみそぎょうざ こまつなわかめのサラダ いちごヨーグルト 「しゃくしなチャーハン」埼玉県郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん しゃくしな キャベツ いら しょうが にんにく こまつな きゅうり とうもろこし いちご	617 24.1	
19(木)	☆ こめこいりナン 		カレーノケールいりキーマカレー こめこサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ナン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こめこ マヨネーズ	にんにく しょうが ケール マッシュルーム りんごソース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん みかん	571 25.6	
20(金)	☆ ぶたたまどん (むぎごはん) 		ころころだいがくいも ちぢぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	こめ むぎ あぶら さつまいも でんぶん さとう はちみつ ごま	たまねぎ にんじん スイスチャード こんにゃく ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし きゅうり	647 24.0	
23(月)	○ わかめごはん 		たちうおのフライ◆ こめこのすいとん★ 「すいとん」群馬県	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ ごま	こまつな だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ	626 24.8	
24(火)	☆ はちみつレモントースト 		まめとウィンナーのトマトに ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ガルハンダリッツ チーズ	しょくパン あぶら さとう はちみつ マーガリン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ きゅうり	599 23.3	
25(水)	○ みそラーメン (ホットちゅうがめん) 		さいのくにしゅうまい わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた わかめ みそ	ホットちゅうがめん あぶら さとう こむぎこ ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん いら たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	573 29.6	
26(木)	☆ アロス・コン・ポーヨ 		いかメンチ ポテトサラダ マスカットゼリー コロンビアの料理	ぎゅうにゅう とりにく いか	こめ むぎ あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも マヨネーズ マスカットゼリー	にんじん あかピーマン たまねぎ にんにく あおピーマン きゅうり とうもろこし	603 21.2	
27(金)	☆ むぎごはん 		なまあげとうすらたまごのそぼろに くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく うすらたまご くきわかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	たまねぎ しょうが たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし えのきだけ	638 27.8	
30(月)	○ ごもくごはん★ (アルファかまい) 		あかうおのこうそうフライ こじる★ 「ごもくごはん」栃木県、「こじる」群馬県、埼玉県郷土料理	ぎゅうにゅう あかうお とりにく だいず あぶらあげ みそ	アルファかまい あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	しいたけ しめじ こんにゃく きくらげ たけのこ にんじん だいこん こまつな ねぎ	616 25.8	

※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16日(月)～20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。