

6月分 予定献立表

| 日(曜) | 献立名 | 献立名 | | | 主な食品 | | | | | | | | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | | | |
|--------------------------------------|------------------|-------------------------------|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------|--|--|--|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤 | | | 黄 | | | 緑 | | | | | | |
| 3(月) | ☆ | ごはん | | ハヤシライス わふうサラダ マスカットゼリー | からだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | | | ねつやちからになる こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら こむぎこ マスカットゼリー | | | からだのちょうしをととのえる たまねぎ にんじん スズキーニ マッシュルーム トマト こまつな きゅうり だいこん とうもろこし | | | 590 19.1 | | | |
| 4(火) | ☆ | かみかみライス◎ | | ブルーホワイティングのかりかりフライ◎ きりほしだいこんのサラダ◎ 「カミカミ給食」 | ぎゅうにゅう だいず いか ブルーホワイティング | | | こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん マヨネーズ | | | にんじん しいたけ だけのこ ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん とうもろこし きゅうり | | | 603 23.0 | | | |
| 4~10日は、「歯と口の衛生週間」です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5(水) | ☆ | ごはん | | とうふとひきにくのにこみ くきわかめのチョナムル | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず くきわかめ | | | こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら | | | しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ グリーンピース もやし こまつな えのきたけ きゅうり | | | 572 25.5 | | | |
| 6(木) | ☆ | はちみつレモン-toast | | まめとソーセージのトマトに ほうれんそうとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ウィンナー だいず カルバングリッツ とうにゅう わかめ | | | しょくパン あぶら さとう はちみつ マーガリン じゃがいも | | | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト ほうれんそう きゅうり とうもろこし レモン | | | 613 22.6 | | | |
| 7(金) | ○ | ごはん | | たちうおのフライ◆ すいとん★ くきわかめのつくだに★ | ぎゅうにゅう たちうお とりにく くきわかめ あぶらあげ | | | こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ でんぶん ごま | | | こまつな だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ | | | 608 24.1 | | | |
| 「すいとん」の群馬県、「つくだに」東京都の郷土料理 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10(月) | ☆ | チキンライス | | オムレツ マカロニサラダ れいとうみかん | ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー たまご | | | こめ あぶら さとう マーガリン マカロニ マヨネーズ | | | にんじん あおピーマン マッシュルーム たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし みかん | | | 576 21.4 | | | |
| 11(火) | ○ | ごはん | | ジャージャンとうふ はるさめサラダ | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ | | | こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら | | | しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり ほうれんそう | | | 644 24.3 | | | |
| 12(水) | ○ | カレーなんばんうどん (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 なまあげ 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 たまねぎ ねぎ こまつな もやし | | | 594 23.4 | | | |
| 「みそポテト」埼玉県、「いそかあえ」東京都の郷土料理 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13(木) | ○ | ひがしまつやま やきとりごはん★ | | あじのさんがやき★ こしねじる★ | ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とりにく とうふ みそ | | | こめ 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 たまねぎ にんじん ごぼう だけのこ こまつな こんにゃく しいたけ | | | 595 30.3 | | | |
| 「あじのさんがやき」千葉県、「こしねじる」群馬県の郷土料理 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14(金) | フ ォ ー ク | スパゲッティ ミートピーンズ | | スマイルポテト フレンチサラダ | 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 | | | たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん | | | 600 26.6 | | | |
| 17(月) | ☆ | しゃくしな ガーリックチャーハン★ | | さいたまけんさんくろぶたぎょうざ たまごいりわかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ | | | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ | | | にんにく にんじん しゃくしなづけ キャベツ たまねぎ しょうが こまつな えのきたけ | | | 569 23.7 | | | |
| 地場産物活用強化ウィーク | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18(火) | ☆ | かいかどん (ごはん) | | ころころだいがくいも ちち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 あぶら さとう さつまいも でんぶん はちみつ ごま ごまあぶら | | | たまねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう かぼちゃ だいこん きゅうり とうもろこし | | | 658 24.5 | | | |
| 19(水) | ○ | うめゆかりごはん | | 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 あぶらあげ | | | こめ あぶら さとう でんぶん げんまい ごま | | | うめ ゆかり ねぎ だいこん にんじん こんにゃく こまつな | | | 592 25.4 | | | |
| 20(木) | ☆ | ごはん | | スズキーニいりマーボーどうふ◆ こまつなわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ | | | こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら | | | スズキーニ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら こまつな きゅうり とうもろこし | | | 588 26.3 | | | |
| 21(金) | ☆ | さいたまけんさん こめこいりナン | | カリノケールのキーマカレー◆ こめこめサラダ 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 ごま ごまあぶら | | | しょうが にんにく カリノケール にんじん たまねぎ マッシュルーム りんごソース トマト だいこん きゅうり とうもろこし みかん | | | 564 25.1 | | | |
| 24(月) | ○ | ごもくめし★ | | ごもちししゃもフライ とんじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ごもちししゃも ぶたにく とうふ みそ | | | こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ | | | ごぼう しいたけ にんじん かんぴょう だいこん こんにゃく こまつな ねぎ | | | 619 27.3 | | | |
| 「ごもくめし」東京都の郷土料理 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25(火) | ☆ | アロス・コン・ポーヨ | | いかメンチ ポテトサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー いか ヨーグルト | | | こめ あぶら さとう マーガリン でんぶん こむぎこ じゃがいも マヨネーズ | | | にんじん にんにく たまねぎ あおピーマン あかピーマン とうもろこし きゅうり | | | 611 23.3 | | | |
| 26(水) | ○ | スタミナみそラーメン (ホットちゅうかめん) | | さいのくにしゅうまい かいそうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると かいそうミックス みそ | | | ホットちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら | | | しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん にら たまねぎ きゅうり ほうれんそう とうもろこし | | | 573 29.1 | | | |
| 27(木) | ○ | ごはん | | びりからにくじゃが なめだけあえ やきのり | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり わかめ | | | こめ あぶら さとう じゃがいも ごま | | | にんにく たまねぎ にんじん しらたき にら ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ | | | 583 23.9 | | | |
| 28(金) | ☆ | まるパン | | たらボーションフライ クラムチャウダー コールスローサラダ | ぎゅうにゅう たら ウィンナー あさり | | | まるパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ 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 だいこん きゅうり | | | 613 26.9 | | | |

※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7日(金)、20日(木)原田農園で生産された さいたま市産「こしひかり」を使用します。

※6月17日(月)~21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。