

＜6月の給食目標＞
清潔に心がけ、楽しく食事をしましょう。

6がつ こんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	金		上海焼きそば 青菜コーンスープ マーラーカオ	豚肉 えび いか あさり たまご 練乳 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 じゃがいも でんぷん 小麦粉 三温糖 黒砂糖	人参 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし エリンギ コーン	605 kcal 22.3 g 2.9 g
4	月		【カミカミ給食】 ひじきごはん ししゃものごまがらめ 大豆入りカミカミあえ 七彩汁 日向夏 ＜デザートバイキング6-2＞	豚肉 ひじき 油揚げ ししゃも 大豆 ハム 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 油 三温糖 小麦粉 でんぷん 白ごま 黒ごま ごま油 さといも こんにやく	人参 小松菜 さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 日向夏	643 kcal 25.3 g 2.4 g
5	火		【手づくりパンの日】 シナモンロールパン レバーとポテトのマリアソース ABCスープ パナナ	豚レバー 大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳	強力粉 砂糖 バター 油 グラニュー糖 でんぷん じゃがいも 三温糖 マカロニ	人参 小松菜 コーン しょうが 玉ねぎ キャベツ パナナ	625 kcal 26.4 g 2.2 g
6	水		ごはん のりのつくだ煮 豆コロッケ 小松菜と昆布のあえもの えのきのみそ汁	のり 豚肉 大豆 スキムミルク 昆布 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ えのき茸	637 kcal 24.7 g 2.8 g
7	木		【なかよし班給食】 チキンカレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	鶏肉 大豆 粉チーズ ハム わかめ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖 砂糖	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ ナタデココ	655 kcal 18.9 g 2.5 g
8	金		わかめごはん 鮭の香味焼き 煮しめ あられ麩のすまし汁 ＜デザートバイキング6-1＞	わかめ 鮭 白みそ 鶏肉 なると 牛乳	米 麦 三温糖 油 こんにやく さといも 麩	人参 小松菜 にんにく しょうが 小ねぎ 干し椎茸 ごぼう たけのこ 大根 ねぎ さやいんげん えのき茸	597 kcal 26.3 g 2.0 g
11	月		【入梅献立】 梅ごはん 豆あじの兩蜜漬け もやしときゅうりのあえもの じゃがいものみそ汁 あじさい寒天	しらす 豆あじ 油揚げ 白みそ 赤みそ 粉寒天 乳酸飲料 牛乳	米 麦 油 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	人参 小松菜 梅 ゆかり しょうが ねぎ もやし 大根 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ ぶどう果汁	602 kcal 20.3 g 2.9 g
12	火		【ワールドランチ・タイ】 ガパオライス ソムタム ウンセンスープ パイナップル	鶏肉 豚肉 大豆 ハム えび たまご 牛乳	米 麦 油 三温糖 でんぷん 小麦粉 アーモンド はるさめ	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン 赤ハブカ 冬瓜 大根 さやいんげん 切り干し大根 コーン レモン もやし しめじ ねぎ パイナップル	631 kcal 24.3 g 2.1 g
13	水		【バクバク給食】 菜めし 豆腐のまさご揚げ 切り干し大根の含め煮 沢煮椀 ＜デザートバイキング3-1＞	豆腐 えび 鶏肉 じゃこ 豚肉 ちくわ 牛乳	米 麦 ごま油 油 パン粉 でんぷん 砂糖 三温糖 こんにやく さといも	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 さやいんげん ごぼう 大根	608 kcal 25.9 g 2.6 g
14	木		【おはなし給食・手づくりパンの日】 ウィンナーロールパン 『ビーンズスープ煮』 ツナサラダ メロン	ウィンナー ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ ツナ わかめ いんげん豆 牛乳	強力粉 砂糖 油 三温糖 じゃがいも	人参 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン グリンピース メロン	622 kcal 24.1 g 2.2 g
15	金		いわしのかば焼き丼 そら豆(ゆで・揚げ) 切り干し大根のあえもの わかめのみそ汁	いわし ハム 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 小麦粉 はるさめ 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが そら豆 きゅうり キャベツ ねぎ 切り干し大根 大根 もやし	651 kcal 28.1 g 2.6 g
16	土		【ワールドカップ給食・コロンビア】 アロス・コン・ポーヨ パバクリオー・ジャアルオルノ アヒアコ トウティフルーティ	鶏肉 ハム ベーコン 大豆 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天 牛乳	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	人参 小松菜 コーン 玉ねぎ エリンギ 赤ハブカ グリンピース セロリ コーン キャベツ しょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジ果汁 りんご果汁 ぶどう果汁	675 kcal 21.4 g 2.5 g
19	火		ミートサンド マセドアンサラダ キャベツベーコンスープ さくらんぼ	豚肉 大豆 チーズ ハム ベーコン 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ エリンギ さくらんぼ	600 kcal 23.1 g 2.7 g
20	水		山菜おこわ いかのたつた揚げ 野菜のごまあえ かきたま汁 メロン	鶏肉 油揚げ いか たまご 牛乳	米 もち米 油 三温糖 でんぷん 白すりごま 砂糖	人参 小松菜 たけのこ 干し椎茸 ふき わらび しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ えのき茸 ねぎ メロン	631 kcal 28.9 g 2.8 g
21	木		ごはん むろあじバーグ甘酢あん じゃがいもとひじきのあえもの 大根のみそ汁 ＜デザートバイキング3-2＞	鶏肉 むろあじ 豆腐 大豆 ひじき 白みそ 赤みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 油 でんぷん 三温糖 じゃがいも 砂糖 白ごま 白すりごま	人参 小松菜 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ コーン にんにく 大根 しめじ	632 kcal 28.9 g 2.3 g
22	金		小松菜ペペロンチーノ ミートボール野菜スープ パナナケーキ	ベーコン 鶏肉 大豆 豆腐 たまご 牛乳	オリーブ油 スパゲッティ でんぷん 小麦粉 バター 砂糖 粉糖	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ しょうが エリンギ キャベツ 鷹の爪 パナナ	648 kcal 25.8 g 2.9 g
25	月		【埼玉県の郷土料理献立】 かてめし ゼリーフライ キャベツのあえもの ねぎのみそ汁 ＜デザートバイキング4-2＞	鶏肉 高野豆腐 昆布 豆腐 おから わかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 パン粉 でんぷん	人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ コーン 大根 しめじ	626 kcal 21.1 g 2.9 g
26	火		麻婆丼 パンサンズー たまごコーンスープ オレンジ	豚肉 豆腐 ハム たまご 八丁みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ 油 白すりごま	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ なら コーン キャベツ きゅうり オレンジ	664 kcal 27.3 g 2.9 g
27	水		ごはん さばの塩焼き じゃがいもきんぴら 冬瓜のすまし汁 小玉すいか ＜デザートバイキング4-1＞	さば 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 こんにやく 三温糖 白ごま	人参 小松菜 ごぼう さやいんげん 冬瓜 えのき茸 ねぎ 小玉すいか	651 kcal 26.3 g 2.1 g
28	木		【ワールドカップ給食・ポーランド】 ザピカンカ ピエロギ クルプニック	ベーコン チーズ 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	ソフトフランスパン 三温糖 オリーブ油 油 マーガリン じゃがいも ぎょうざの皮 麦	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	603 kcal 21.8 g 2.6 g
29	金		【夏越の献立】 三色そぼろごはん ごまみそけんちん汁 水無月	豚肉 大豆 たまご 生揚げ 赤みそ 白みそ 小豆 牛乳	米 麦 油 三温糖 こんにやく 練りごま 砂糖 白すりごま 白玉粉 ぐず粉 小麦粉	人参 小松菜 しょうが ごぼう 大根 ねぎ	641 kcal 23.9 g 1.6 g

☆14日(木)のおはなし給食は『ムーミン谷の夏まつり』より『ビーンズスープ煮』です。

☆今月のデザートバイキングは、3年生、4年生、6年生です。

☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

＜6月の平均栄養価＞

エネルギー：631kcal たんぱく質：24.5g
塩分：2.5g 脂質：20.1g