















# 6月給食予定献立表

平成29年度  
さいたま市立上木崎小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	かや体温となるもの 黄色	血や肉になるもの 赤色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
1	木	 かみかみごはん		いかとさつまいものかりんあげ からしあえ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ いか だいず	にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 塩 みりん からし粉	579 kcal 22.8 g
2	金	 ごはん		かじょうどうふ くるみあえ	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま くるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく こまつな もやし チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 しょうゆ パイタン みりん 赤みそ	619 kcal 26.2 g
5	月	 ごはん		とりにくとさつまいものうまに かおりつけ	こめ さとう あぶら さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり	しょうゆ チンタン しょうゆ トマトケチャップ 塩	609 kcal 21.9 g
6	火	 ツイストパン		しろはなまめのシチュー マカロニサラダ	パン さとう あぶら こむぎこ パター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう チンタン 穀物酢	624 kcal 21.5 g
7	水	 ごはん		ぶたにくのスタミナいため わかめのスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ もやし たらこ こまつな	穀物酢 しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン チキンガラスープ 塩 こしょう	595 kcal 23.9 g
8	木	 ちゅうかふう たきこみごはん		あげぎょうざ ナムル	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ グリンピース もやし こまつな だいこん しょうが にんにく	塩 チンタン しょうゆ 酒 四川黒ソース こしょう チリパウダー 穀物酢	580 kcal 22.7 g
9	金	 ごはん		いわしのかばやき のっぺいじる	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつお節	624 kcal 23.9 g
12	月	 ごはん		にくどうふ こまつなのおひたし わがし	こめ さとう あぶら しらたき みずまんじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	みりん しょうゆ 和風だしの素	556 kcal 25.3 g
13	火	 こぎつねずし		さわらのしおやき キャベツのみそじる	こめ さとう あぶら わかめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	にんじん えだまめ だいこん キャベツ ながねぎ	穀物酢 塩 和風だしの素 しょうゆ 赤みそ かつお節	579 kcal 24.3 g
14	水	 こどもパン		ポテトのミートソース わかめのサラダ	パン さとう あぶら わかめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり もやし	しょうゆ 穀物酢 こしょう 塩 トマトピューレ デミグラスソース トマトケチャップ ハヤシルウ	594 kcal 24.7 g
15	木	 チキンカレー (むぎごはん)		こんにゃくサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら こむぎこ パター こんにゃく ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう トマト缶 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 しょうゆ 穀物酢	596 kcal 18.2 g
16	金	 にくじろうどん (じこなうどん)		ごぼうのからあげ こんぶあえ	うどん さとう あぶら こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん	みりん しょうゆ 和風だしの素 塩	615 kcal 23.6 g
19	月	 にくもっそ		かがわけん きょうどりょうり 香川県の郷土料理 ししゃもフライ キャベツのごまみそあえ	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ もやし こまつな	しょうゆ 酒 中濃ソース 白みそ	577 kcal 22.7 g
20	火	 セサミパンズ (ハンバーガー)		ハンバーグ コンソメスープ コールスローサラダ	パン さとう あぶら ごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	たまねぎ にんじん こまつな たまぎたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	トマトケチャップ トマト缶 ウスターソース こしょう 塩 コンソメ 穀物酢	670 kcal 24.1 g
21	水	 ごはん		なまあげとうすらたまごのちゅうかに はるさめサラダ あんにとろろ	こめ さとう あぶら こんにゃく はるさめ あんにとろろ こんにゃくゼリー ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うすらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし みかん(缶) もも(缶)	トマトケチャップ しょうゆ 酒 塩 穀物酢 からし粉	659 kcal 23.7 g
22	木	 わかめごはん		コロケ とんじる	こめ さとう あぶら わかめ ごま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく コロケ とうふ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	中濃ソース 酒 しょうゆ かつお節 白みそ 赤みそ	689 kcal 22.1 g
23	金	 スパゲティ ベスカトーレ		スパゲティ さとう あぶら じゃがいも かいそう ごまあぶら ごま	スパゲティ さとう あぶら じゃがいも かいそう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか ベーコン ほたて チーズ きゅうり だいこん とうもろこし	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり だいこん とうもろこし	塩 こしょう ぶどう酒(白) チンタン トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ オールスパイス チリパウダー しょうゆ 穀物酢	598 kcal 22.1 g
26	月	 ごはん		あげどうふのやくみソースかけ きりほしだいこんのもの	こめ さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく だいず	しょうが にんにく ながねぎ きりほしだいこん ごぼう にんじん れんこん	しょうゆ 穀物酢 みりん 和風だしの素	635 kcal 23.7 g
27	火	 ごはん		カレーにくじゃが いそかあえ れいとうみかん	こめ さとう あぶら こんにゃく のり じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ れいとうみかん	塩 しょうゆ 酒 カレー粉 みりん	580 kcal 20.8 g
28	水	 ポークどん (ごはん)		はるさめスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ しいたけ たらこ たけのこ にんじん こまつな ながねぎ	しょうゆ 酒 四川黒ソース 塩 穀物酢 中華スープの素 チンタン	596 kcal 24.7 g
29	木	 きなこあげパン		ポトフ もやしのサラダ	パン さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ たまぎたけ もやし きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒(赤) コンソメ チンタン 穀物酢 しょうゆ トウバンジャン	574 kcal 24.8 g
30	金	 マーボーラーメン (ちゅうかめん)		じゃがいものバターしょうゆあえ ちゅうかづけ	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも バター ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ たらこ だいこん きゅうり	しょうゆ チンタン 赤みそ トウバンジャン 四川黒ソース 穀物酢	596 kcal 24.2 g

☆お箸は、使ったら持ち帰って洗うようにしましょう。  
☆都合により変更する場合がありますのでご了承ください。