

令和6年度 6月分学校給食予定献立表

さいたま市立大門小学校

日	曜	こ ん だ て		あ か		き		み ど り		栄養価	
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をとのえる 食べもの	エネルギー-kcal	たんぱく質g		
3	月	ごはん	牛乳	ホキのかんこくやくみソースかけ トックスープ	牛乳 ホキ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック でんぷん	ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	566	24.1		
4	火	かみかみごはん かみかみ献立	牛乳	いかのかりんあげ ごしきあえ	牛乳 だいず ぶたにく こんぶ いか	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ もやし コーン	579	22.0		
5	水	とりなんぼんうどん	牛乳	きびなごのかりかりフライ なめだけあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ きびなご	うどん ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	にんじん ねぎ しめじ こまつな しょうが キャベツ もやし えのきだけ	552	24.5		
6	木	ソイどん (ごはん)	牛乳	そくせきづけ ごまみそしる	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく ごま	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	611	26.0		
7	金	こどもパン	牛乳	コロッケ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶたにく ベーコン ひよこめめ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな トマト	645	20.1		
10	月	うめじゃこごはん 入梅献立	牛乳	いわしのサクサクあげ こんさいじる	牛乳 ちりめんじゃこ いわし とりにく	こめ あぶら ごま じゃがいも にむぎこ パンこ でんぷん	うめ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	621	23.9		
11	火	ぶたキムチどん (ごはん)	牛乳	ごもくやさいスープ あじさいゼリー	牛乳 ぶたにく うすらのたまご こんぶ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たら ねぎ はくさい もやし だいこん しいたけ チンゲンサイ ぶどう	555	22.4		
12	水	ごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに うましおキャベツ れいとうみかん	牛乳 なまあげ ぶたにく のり	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり にんにく みかん	637	26.3		
13	木	キャラメルあげパン	牛乳	ポトフ ごまつなとわかめのサラダ	牛乳 とりにく わかめ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリ こまつな きゅうり コーン	615	21.8		
14	金	ごはん	牛乳	とうふとひきにくのこみ じゃがいものナムル	牛乳 とうふ ぶたにく ひよこめめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく たら しょうが もやし	596	25.1		
17	月	しゃくしなガーリック チャーハン	牛乳	さわらのりごまフライ こめこめんサラダ	牛乳 やしきぶた さわら あおのり わかめ	こめ ごまあぶら あぶら パンこ でんぷん ごま こむぎこ こめこめん さとう	しゃくしな にんにく ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ	588	23.6		
18	火	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき こぶちあえ さわにわん	牛乳 さば ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	591	23.2		
19	水	★食育の日 ◎かつら タンタンメン	牛乳	あげぎょうざ ちゅうかきゅうり	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ラー油 こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たら ねぎ キャベツ きゅうり	560	24.1		
20	木	千葉県 <small>の郷土料理</small> ライスボール	牛乳	まめとソーセージのトマトに カリフローレサラダ メロン	牛乳 ウィンナー だいず ひよこめめ	パン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト カリフローレ キャベツ きゅうり コーン メロン	629	20.4		
21	金	ごはん	牛乳	じゃがいものこみそソース アーモンドあえ さいたまけんさんおちゃプリン	牛乳 ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ まっちゃん	619	24.2		
24	月	シーフード ピラフ	牛乳	チキンのマーマレードやき マカロニスープ	牛乳 あさり えび とりにく ベーコン	こめ バター オリーブあぶら マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン オレシゴ にんにく キャベツ かぶ	546	26.9		
25	火	ごはん	牛乳	にくどうふ わふうサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん	563	25.6		
26	水	きのこ スパゲッティ	牛乳	だいずといものしおキャラメル コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	スバゲッティ あぶら さつまいも でんぷん さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいだけ ピーマン キャベツ あかピーマン コーン	552	22.5		
27	木	ごはん	牛乳	ホキのやさいあんかけ さつまじる	牛乳 ホキ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	576	24.5		
28	金	カリノケールいり キーマカレー (ごはん)	牛乳	こんにゃくサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく しらはなまめ わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	にんにく しょうが カリノケール にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	583	22.7		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなとたまねぎを使用します。

◎勝浦タンタンメン：千葉県勝浦市のご当地ラーメン。しょうゆベースのスープにラー油を入れることが特徴。

お知らせ：6月3日(月) 4年生給食なし(社会科見学) 6月14日(金) 2年生給食なし(遠足) 6月18日(火) 3年生給食なし(社会科見学)
6月25日(火)～27日(木) 5年生給食なし(龍岩自然の教室)