

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 ふたにく 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 | とりなんばんうどん | 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 ふたにく 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 | コロツケ コーンサラダ ミネストローネ | 牛乳 ふたにく 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 ふたにく 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 | なまあげとふたにくのみそに うましおキャベツ れいとうみかん | 牛乳 なまあげ ふたにく 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 ふたにく 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 ごぶちあえ さわにわん | 牛乳 さば ふたにく | 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 ふたにく | 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 ふたにく 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 オレンド 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 ふたにく 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 ふたにく 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 ふたにく 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)