

6月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立南浦和小学校

こんだて					おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ てんぷん除く)	
3	月	運動会 振替休日			うん どう かい ふり かせ きゅう じつ				
4	火	◎かみかみごはん	MILK	◎きびなごサクサクあげ こんさいじる	ぎゅうにゅう だいす とりにく ぶたにく きびなご こんぶ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ほししいたけ	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒	542 26.7
5	水	しおキャラメルあげパン	MILK	とうふのスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて ひじき	パン あぶら さとう でんぷん	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ かぶ こまつな	チキンガラスープ 塩 穀物酢 こしょう しょうゆ みりん	529 24.7
6	木	はくはん	MILK	ほきのかんこくふうやくみソース トックスープ かんこくのり	ぎゅうにゅう ほき とりにく のり	こめ トック でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな にんにく	チキンガラスープ 酒 しょうゆ コチジャン こしょう 穀物酢 塩	563 24.4
7	金	はくはん	MILK	ソイどん なめこじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ なめこ	しょうゆ みりん 塩 カレールウ	557 26.0
10	月	うめじゃこごはん	MILK	かれいのたつたあげ さわにわん	牛乳 かれい ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ	こめ しらたき でんぷん あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ うめほし	かつお節 塩 しょうゆ 酒 ゆかり うめほし	542 29.4
11	火	はくはん	MILK	とりにくとじゃがいものさっぱりに ごしきあえ	牛乳 とりにく だいす	こめ じゃがいも あぶら さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ホールコーン いんげん にんにく しょうが	しょうゆ 穀物酢 コンソメ	575 25.7
12	水	ツイストパン	MILK	まめとソーセージのトマトに かいそうサラダ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 ひよこまめ だいす ソーセージ かいそうミックス	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ホールトマト トマトピューレ れいとうみかん	しょうゆ 穀物酢 バイタン 塩 こしょう ウスターソース ワイン トマトケチャップ	614 22.5
13	木	ごもく チャーハン	MILK	さわらのりごまフライ ピリからあえ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	きゅうり だいこん にんじん もやし ビーマン ながねぎ たまねぎ ほししいたけ	チンタン 塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 唐辛子	620 26.6
14	金	こまじる うどん	MILK	こざかないりまつばいも あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かえりにほし こんぶ	うどん さつまいも さとう はちみつ ごま	かぶ きゅうり にんじん こまつな ながねぎ	かつお節 塩 しょうゆ みりん	588 25.2
*地場産物活用強化ウィーク(埼玉県・さいたま市の食材を多く活用します。)									
17	月	はくはん	MILK	じゃがいものそぼろに さいのくになつとう いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう のり	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	こまつな もやし たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	しょうゆ みりん 和風だし	563 24.9
18	火	はくはん	MILK	ジャージャンとうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ しょうが ほししいたけ にんにく ホールコーン	バイタン 塩 酒 しょうゆ 穀物酢 甜面醬 豆板醬	607 26.4
*毎月19日は「食育の日」さいたま市 食育ナビ http://www.saitamacity-shokuiku.jp									
19	水	★ふかかわめし	MILK	★あじさんがやき すましじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ あさり あぶらあげ	こめ さとう あぶら	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	かつお節 塩 しょうゆ 酒	548 30.9
20	木	さきたませサ ミパンズパン	MILK	コーンとだいすのメンチカツ やさいスープ ◆くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう だいす ベーコン	パン じゃがいも ごま あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ けいさつな ホールコーン メロン	チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	593 21.4
21	金	はくはん	MILK	ピーンズカレー ちびこんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ わかめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ホールコーン にんにく しょうが ホールトマト セロリ	バイタン 塩 カレー粉 カレー粉 こしょう チキンソース 穀物酢 ワイン ウスターソース	596 23.8
24	月	はくはん	MILK	だしまきたまご みそじる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ みそ わかめ あおのり	こめ じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ しめじ	かつお節 ゆかり	543 23.8
25	火	かんこくふうたき こみごはん	MILK	ししゃもからあげ わかめスープ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ ぶたにく わかめ	こめ しらたき あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん にんにく	チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 豆板醬	552 22.5
26	水	こどもパン	MILK	しろみざかなのフライ(たら) ワンタンスープ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	パン ワンタンのかわ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな しょうが れいとうみかん	バイタン 塩 酒 ウスターソース こしょう 中濃ソース しょうゆ	522 26.5
27	木	はくはん	MILK	しおマーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら ラーユ ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり もやし にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	チンタン 塩 酒 こしょう みりん 豆板醬 しょうゆ 穀物酢	561 26.2
28	金	かんこんめん	MILK	ねぎみそパオズ ナムル	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ちゅうかめん パオズ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし にんじん キャベツ ながねぎ きくらげ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう バイタン	538 26.1

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 565kcal たんぱく質 25.4g

◆印 旬のこんだて


◎印 行事食(4日 カミカミ献立・10日 入梅)

★印 郷土料理(19日 東京都・千葉県)

※果物は価格や出荷状況等により変更になることがあります。

お知らせ...21日(金) 6年生給食早出し(バスケット親善大会のため普段より少し早めの給食です。)

24日(月) 6年生給食なし(校外学習) 26日(水) 5年生給食早出し(観劇のため普段より少し早めの給食です。)

※のマークは、カミカミこんだてです。