

6月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	力や体温となるもの 黄色	体の調子をよくなるもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質	
1	木	ごはん	MILK	じゃがいものくみそソースかけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	清酒 味噌 しょうゆ みりん かつおぶし 食塩 穀物酢	571 [kcal] 20.4 [g]	
2	金	ごもくうどん	MILK	ささかまほこのいそべあげ こしきあえ	とりにく たまご あぶらあげ あおのり なると きゅうにゅう ささかまほこ	じごなうどん さとう ごむぎこ あぶら	にんじん ほししいだけ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	かつおあつけずり みりん しょうゆ 食塩	570 [kcal] 23.9 [g]	
5	月	うん とう かい かい え きゅう じつ 運 動 会 振 替 休 日								
6	火	かみかみごはん	MILK	さばのおろしソースかけ きゅうりのしょうがつけ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ さば	こめ きびとう あぶら	にんじん ごぼう だいこん きゅうり しょうが	清酒 食塩 しょうゆ みりん こんにゃく	602 [kcal] 25.6 [g]	
7	水	ごはん	MILK	なまあげのすきに かりほりつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ	きょうかまい しょうゆ かつおぶし 清酒 食塩 つぼつけ	606 [kcal] 25.2 [g]	
8	木	うまにうどん	MILK	ごぼうのあまからあげ れいとうみかん	ぶたにく うずらのたまご いか むきえび ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ みかん ほししいだけ にんにく ごぼう	きょうかまい しょうゆ 清酒 バイタン 食塩 みりん	604 [kcal] 23.4 [g]	
9	金	くろパン	MILK	とりにくとひよこまめのカレーに レモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	くろパン じゃがいも さとう パター	たまねぎ あおピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	食塩 トマトケチャップ 中濃ソース カレールウ カレー粉 チキンからスープ	596 [kcal] 23.8 [g]	
12	月	ごはん	MILK	ししゃものなんばんづけ なめだけあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ にんじん	しょうゆ 穀物酢 みりん レッドペッパー 和風だしの素 かつお節厚削り 味噌	552 [kcal] 21.5 [g]	
13	火	シーフード ピラフ	MILK	メンチかつ さわやかサラダ ブルーベリーゼリー	むきえび いか あさり メンチかつ ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン なつみかん キャベツ きゅうり	きょうかまい チキンフイヨン ぶどう酒 食塩 こしょう 中濃ソース りんご酢 ブルーベリーゼリー	608 [kcal] 23.2 [g]	
14	水	ごはん	MILK	ごもくどうふ ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく やきちくわ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ピーナッツ	にんじん キャベツ たけのこ ながねぎ こまつな	かつおぶし みりん しょうゆ 味噌	586 [kcal] 26.2 [g]	
15	木	バターロールパン	MILK	オムレツパーベキューソース しろいんげんまめのスープ コーンポテ	ぎゅうにゅう オムレツ ペーコン いんげんまめ だいす	バターロールパン さとう あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんにく りんご とうもろこし にんじん たもぎだけ キャベツ こまつな	トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう チキンフイヨン	634 [kcal] 23.0 [g]	
16	金	きんぴらごはん	MILK	あじのばいかソースかけ ごまあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう ごま	ごぼう にんじん ほししいだけ しょうが こまつな キャベツ	みずまんじゅう うめぼし 清酒 しょうゆ 食塩 みりん	660 [kcal] 27.0 [g]	
19	月	かんどんめん	MILK	ねぎみそパオズ ちゅうかあえ	いか ぶたにく ねぎみそパオズ わかめ ぎゅうにゅう	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん きくらげ もやし きゅうり だいこん	しょうゆ バイタン 食塩 こしょう 穀物酢	566 [kcal] 26.5 [g]	
20	火	うめごはん	MILK	いわしのサクサクあげ キャベツとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわしのさくさくあげ あぶらあげ ぶたにく	こめ ごま あぶら じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん ほししいだけ ゆかり	きょうかまい 清酒 うめぼし かつお節厚削り 味噌	653 [kcal] 22.8 [g]	
21	水	はちみつモン トースト	MILK	にくだんごのスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう マカロニ あぶら	レモンかじゅう にんじん キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	チンタン 食塩 こしょう 穀物酢	603 [kcal] 22.1 [g]	
22	木	かいかどん	MILK	ごまポテト そくせきづけ	豚肉 たまご ぎゅうにゅう	こめ きびとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ かつおぶし 食塩	629 [kcal] 27.2 [g]	
23	金	ごはん	MILK	とうふとうすらたまごのちゅうかに くわかめのチョナムル	とうふ ぶたにく うずらたまご くわかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ チンゲンサイ もやし こまつな えのきたけ にんにく	きょうかまい バイタン しょうゆ 清酒 黒ソース 食塩 穀物酢 レッドペッパー パプリカ粉	559 [kcal] 23.8 [g]	
26	月	ごはん	MILK	ホキのかんこくやくみソース トックスープ ひじきのちゅうかサラダ	ホキ ぎゅうにゅう とりにく ひじき	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら トック	ながねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	清酒 しょうゆ コチュジャン ちゅうかスープストック 穀物酢 食塩 こしょう チキンからスープ	578 [kcal] 23.2 [g]	
27	火	トマトパン	MILK	さんしょくまめのクリームに コーンサラダ	とりにく きんときまめ だいす ひよこまめ ぎゅうにゅう チーズ 調理用ぎゅうにゅう	トマトパン あぶら ごむぎこ パター なまクリーム さとう	たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし	チンタン コンロメ クローブ粉 ローリエ 食塩 こしょう りんご酢	610 [kcal] 23.9 [g]	
28	水	ひがしまつやま やきとりごはん	MILK	かわしまごじる ゆかりあえ こざかないりアーモンド	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう こざかないりアーモンド	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ りんご にんじん だいこん ほししいだけ すいき こまつな きゅうり かつお ゆかり	しょうゆ 米みそ 豆板醤 黒ソース 清酒 こんにゃく かつおぶし 食塩	580 [kcal] 24.3 [g]	
29	木	キーマカレー	MILK	カラフルサラダ ヨーグルト	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ パター さとう あぶら	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ あかピーマン きゅうり さとう あぶら トマト	ナツメグ スープストック カレー粉 ウスターソース しょうゆ デミグラスソース 食塩 穀物酢	654 [kcal] 22.6 [g]	
30	金	なめし	MILK	こうやどうふいりごもくに アーモンドあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	こめ ごま アーモンド	ごぼう にんじん ほししいだけ たけのこ こまつな もやし キャベツ みかん	きょうかまい なめしのもと こんにゃく しょうゆ みりん かつおぶし	565 [kcal] 21.7 [g]	

今月の給食から

6月 6日～9日 カミカミメニューをとりいれました。
6月24日 埼玉県の郷土料理です。



※ 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。