

日	献立	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)
曜日	献立		おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 (g)
1	白飯 生揚げのカレー煮(乳) ごまだれサラダ(ごま) 冷凍みかん		生揚げ 豚肉	精白米 三温糖 ジャがいも 小麦粉 バター 植物油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリビース トト(缶)	677
木	キムチチャーハン(ごま油) ししゃもフライ(魚・魚卵) トックスープ		焼き豚 ししゃもフライ 鶏肉	精白米 植物油 ごま油 植物油 植物油 トック	キムチ 長ねぎ ビーマン コーン チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん しめじ	23.8 596 24.6
5	きんぴらご飯(ごま) 口と歯の健康週間：かみかみ献立 こいわしのカレー揚げ(魚・魚卵) みそ汁		豚肉 油揚げ こいわしのカレー揚げ わかめ	精白米 三温糖 植物油 ごま油 ごま 植物油	ごぼう にんじん しいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜 長ねぎ	577 25.6
6	ツイストパン(乳) クリームシチュー(乳) 海藻サラダ(ごま) オレンジ		鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン 白花生 海藻ミックス	ツイストパン ジャがいも バター 植物油 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース 大根 きゅうり コーン オレンジ	629 24.1
7	わかめうどん【地粉うどん】 口と歯の健康週間：かみかみ献立 かみかみたこメンチ(魚・たこ) 切り干し大根の含め煮(魚) さつまいもスティック(小袋)		鶏肉 油揚げ わかめ たこメンチ さつま揚げ	地粉うどん 三温糖 植物油 三温糖 植物油 さつまいもスティック	にんじん だけこの 長ねぎ しめじ にんじん 切り干し大根 しいたけ さやいんげん	649 27.3
8	豆入りキーマカレー 白飯 コールスローサラダ ヨーグルト(乳)		鶏肉 豚肉 大豆 白花生 ヨーグルト	ジャがいも 植物油 精白米 植物油 三温糖	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト(缶) キャベツ にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ	652 25.9
9	馬宮のご飯 入梅いわし献立 茎わかめの佃煮 いわしの梅煮(魚) 芋団子汁 冷凍みかん		茎わかめ いわし 昆布 豚肉	精白米 黒砂糖 三温糖 芋団子 植物油	しょうが ねり梅 しめじ にんじん 大根 小松菜 長ねぎ みかん	609 23.2

★★★ 6月は彩の国ふるさと学校給食月間 ★★★ 6/12~6/19は地場産物活用週間として埼玉県産やさいたま市産の食材を給食に取り入れています。

12	シナモン揚げパン(乳) チキンピーズ 小松菜とわかめのサラダ(ごま)		ベーコン 鶏肉 大豆 わかめ	米粉パン 三温糖 ジャがいも 植物油 三温糖 三温糖 ごま 植物油	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 小松菜 きゅうり コーン	668 28.1
13	白飯 彩の国納豆 うま塩肉じゃが(ごま油) ごま酢和え(ごま)		納豆 豚肉	精白米 ジャがいも しらたき ごま油 植物油 ごま 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ もやし にんじん	629 24.5
14	こぎつね寿司 厚焼き卵(卵) なめこ汁 冷凍みかん		油揚げ 豚肉 厚焼き卵 豆腐	精白米 三温糖 植物油 植物油	にんじん かんぴょう さやいんげん 玉ねぎ にんじん 大根 なめこ 長ねぎ みかん	615 23.3
15	しゃくし菜ガーリックライス(卵・ごま油) 八頭コロッケ 米こめサラダ(ごま油)		焼き豚 鶏卵 わかめ	ごま油 植物油 精白米 八頭コロッケ 植物油 米粉めん 三温糖 ごま油	しゃくし菜 にんにく にんじん にんじん きゅうり コーン キャベツ	592 17.8
16	小松ツナごまご飯(ごま) 太刀魚フライ(魚) おっさりこみ		ツナ 太刀魚フライ 豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油 ごま 植物油 ほうとう ジャがいも 三温糖 植物油	にんじん 大根 しょうが 小松菜 大根 にんじん しめじ 長ねぎ	660 23.7
19	バターロール(乳) タラのレモンソース(魚) ミネストローネ メロン(メロン)		タラ ベーコン 白いんげん豆	バターロール でん粉 植物油 三温糖 ジャがいも 加工 三温糖 植物油	レモン果汁 玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく メロン	604 24.3
20	白飯 えびと豆腐のチリソース煮(えび) 小籠包(ごま油) アップルシャーベット(りんご)		えび 豆腐 小籠包	精白米 でん粉 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが アップルシャーベット	669 26.9
21	タンメン【中華めん】(うずら卵) ジャがいもとレバーの甘辛揚げ 中華きゅうり(ごま)		豚肉 うずら卵 レバーのから揚げ	植物油 でん粉 中華めん 植物油 三温糖 ジャがいも ごま ごま油 三温糖	しょうが にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり にんにく しょうが	660 28.1
22	ソイ丼【白飯】 カラフルソテー フルーツサイダー		大豆 豚肉 ベーコン ベーコン	三温糖 植物油 精白米 植物油 ビーゼリー サイダー風ゼリー サイダー	さやいんげん キャベツ にんじん コーン ビーマン みかん(缶) バイン(缶) 和梨(缶)	639 23.0
23	梅じゃこごまご飯(魚・魚卵・ごま) 揚げ出し豆腐の薬味ソース 筑前煮		ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 ごま 植物油 でん粉 植物油 三温糖 こんにゃく ジャがいも 植物油 三温糖	梅 ゆかり にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん 大根 しいたけ だけこの さやいんげん	623 23.4
26	もち玄米ご飯 ジャがいもの肉みそ和え 茎わかめのとえ物(ごま) 冷凍みかん		豚肉 茎わかめ	精白米 もち玄米 ジャがいも 植物油 三温糖 ごま ごま油 三温糖	玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん えのきたけ きゅうり もやし みかん	612 21.4
27	セルフえびカツバーガー セサミハンズ(乳・ごま) えびカツ(えび) ポイルキャベツ・ノンエッグタルタルソース 野菜のスープ煮 メロン(メロン)		えびカツ ベーコン	セルフえびカツバーガー セサミハンズ 植物油 Kアゲ 卵卵 ジャがいも 植物油 精白米	キャベツ にんじん 玉ねぎ かつ メロン	668 23.6
28	他人丼【白飯】 芋と大豆の青のり風味 ジャンバラヤ(あさり えび)		鶏卵 豚肉 大豆 青のり	三温糖 でん粉 精白米 ジャがいも 植物油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ だけこの しいたけ グリビース 玉ねぎ ビーマン にんにく トト(缶) にんじん	679 27.6
29	こまいフライ(魚) ビーンズサラダ		鶏肉 あさり えび こまいフライ 大豆 金時豆	精白米 植物油 植物油 植物油 三温糖	玉ねぎ ビーマン にんにく トト(缶) にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 枝豆	594 25.9
30	白飯 豆腐ときのこのそぼろ煮(ごま油) 磯香和え 冷凍みかん		豆腐 豚肉 のり	精白米 ごま油 植物油 三温糖 でん粉 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ しいたけ グリンピース 小松菜 もやし にんじん みかん	581 23.4

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。