

# 6月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日 曜日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)
			たんぱく質 (g)				糖質 (g)				脂質 (g)				
6月1日 月	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							609
	鉄火味噌		いり大豆	京桜みそ(赤)			三温糖								
	油麩の玉子とし		鶏肉	鶏卵	生揚げ		油麩	じゃがいも	三温糖	植物油	玉ねぎ	えのきたけ	人参	グリーンピース	27.6
	海苔酢和え		刻みのり								小松菜	もやし	キャベツ		
6月2日 火	コッペパン	牛乳					コッペパン							741	
	焼きそば		豚肉	青のり			蒸し中華めん	植物油			人参 葉ねぎ	玉ねぎ	キャベツ		もやし
	鮭のメンチカツ		鮭メンチカツ				植物油								
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				三温糖				みかん(缶)	パイナップル(缶)	桃(缶)		29.7
6月3日 水	白飯	牛乳					精白米							590	
	ソイ丼		大豆	豚肉	ベーコン		植物油	三温糖			しゅんぎく				
	じゃがいものバター醤油						じゃがいも	バター							
	小松菜とわかめのサラダ		わかめ				三温糖	いりごま	植物油		小松菜	きゅうり	コーン		24.5
6月4日 木	かむかむキムチライス	牛乳	焼き豚	あさり			精白米	米粒麦	植物油	ごま油	白菜キムチ しょうが	枝豆	長ねぎ	にんにく	547
	きびなごサクサクフライ		きびなごサクサク揚げ				植物油								
	わかめスープ		わかめ	豆腐	鶏肉						玉ねぎ	人参	小松菜		23.8
6月5日 金	地粉うどん	牛乳					地粉うどん							564	
	山菜うどん		豚肉	油揚げ			三温糖				人参 干しいたけ	長ねぎ	しめじ		山菜ミックス
	小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ		大豆	かえり煮干し			小麦粉	植物油	三温糖						
	ごま酢和え						すりごま	三温糖			小松菜	キャベツ	もやし		26.6
6月8日 月	もち玄米ご飯	牛乳					精白米	玄米						543	
	じゃがいもの肉味噌煮		豚肉	みそ(赤)			じゃがいも	植物油	三温糖		玉ねぎ	人参	干しいたけ		さやいんげん
	ゆかり和え										キャベツ	きゅうり	ゆかり		
															21.0
6月9日 火	はちみつパン	牛乳					はちみつパン							613	
	あさりのチャウダー		ベーコン	あさり	白花豆ペースト	牛乳	じゃがいも	植物油	小麦粉	バター	人参	玉ねぎ	マッシュルーム		
	コールスローサラダ						植物油	三温糖			キャベツ 玉ねぎ	赤ピーマン	コーン	きゅうり	
	メロン										メロン				24.5
6月10日 水	きんぴらご飯	牛乳	鶏肉	油揚げ			精白米 植物油	三温糖	ごま油	いりごま	ごぼう	人参	干しいたけ	578	
	かみかみタコメンチ		たこメンチ				植物油								
	味噌汁		わかめ	みそ(赤)	みそ(白)						小松菜	玉ねぎ	長ねぎ		
															23.6
6月11日 木	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦						534	
	茎わかめの佃煮		茎わかめ				黒砂糖								
	鰯の梅煮		鰯の筒切り	昆布			三温糖				長ねぎ	しょうが	ねり梅		
	芋団子汁						おじゃがもちボール	植物油			ごぼう	人参	大根	小松菜	20.8



