

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)
6月3日 火	食パン	牛乳					食パン									577
	りんごジャム						りんごジャム									
	ポテトのミートソース		豚肉	大豆	チーズ		じゃがいも	植物油			にんにく	玉ねぎ	人参	グリーンピース	25.0	
	ひじきのマリネ		ひじき				三温糖	植物油			きゅうり	大根	人参			
6月4日 水	かむかむキムチライス	牛乳	焼き豚	あざり			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	
	きびなごサクサク揚げ		きびなごサクサク揚げ					植物油								
	わかめスープ		豆腐	鶏肉	わかめ							玉ねぎ	人参	小松菜	23.8	
6月5日 木	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							551	
	豆入りキーマカレー		豚肉	ソイミート	白花豆ペースト		じゃがいも	植物油			にんにく 玉ねぎ	しょうが マッシュルーム	セロリー トマト(缶)	人参		
	コールスローサラダ							植物油	三温糖			キャベツ 玉ねぎ	人参	コーン	きゅうり	21.6
6月6日 金	きんぴらご飯	牛乳					精白米 いりごま	三温糖	植物油	ごま油	ごぼう	人参	干しいたけ		626	
	きたあかりコロッケ							植物油								
	豆腐の味噌汁		油揚げ みそ(白)	豆腐	わかめ	みそ(赤)						長ねぎ			23.9	
6月9日 月	かやくご飯	牛乳	鶏肉	油揚げ			精白米	つきこんにゃく	三温糖	植物油	人参	ごぼう	干しいたけ		591	
	アジフライ		アジフライ					植物油								
	けんちん汁		豆腐				じゃがいも	こんにゃく	植物油			大根 えのきたけ	人参	ごぼう	長ねぎ	24.3
6月10日 火	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								603	
	わかめうどん		鶏肉	油揚げ	わかめ		三温糖				人参	たけのこ				
	かみかみたこメンチ		かみかみたこメンチ					植物油							27.1	
	切り干し大根の巻め煮		さつま揚げ				こんにゃく	植物油	三温糖		人参	切り干し大根	干しいたけ	きやいんげん		
6月11日 水	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							523	
	茎わかめの佃煮		茎わかめ				黒砂糖	三温糖								
	鰯の梅煮		いわし	昆布			三温糖					長ねぎ	しょうが	ねり梅	19.7	
	芋団子汁						おじゃがもちボール	植物油			人参	大根	小松菜	長ねぎ		
6月12日 木	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							621	
	トッポギ入りタッカルビ		鶏肉				トッポギ	三温糖	植物油	でん粉	しょうが 玉ねぎ	にんにく キャベツ	白菜キムチ 長ねぎ	人参 にら		
	チョレギサラダ		わかめ					ごま油	三温糖	いりごま		キャベツ にんにく	きゅうり	小松菜	人参	27.5
	韓国のに		韓国のに													
6月13日 金	コッペパン	牛乳					コッペパン								528	
	フランクフルト		フランクフルト													
	ポイルキャベツ											キャベツ			21.9	
	クチャップ		ウインナー	白いんげん豆			マカロニ					トマト				
ABCスープ										キャベツ 小松菜	玉ねぎ	かぶ	人参			

- ☆ 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教諭までお問い合わせください。

～フックメニュー～

3日：パンどろぼう
10日：うどんのうーやん
16日：ごはんだいすき！
23日：わかめ



～6月の旬の食材・行事食～

3日：旬の食材【じゃがいも】
4日：かみかみ献立
10日：かみかみ献立
11日：入梅雑献立/郷土料理【北海道】
16日：旬の食材【じゃがいも】
19日：食育の日/郷土料理【埼玉県】
23日：旬の食材【メロン】
25日：郷土料理【東京都・千葉県・栃木県】

