























令和5年6月 予定献立表

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)		
1(木)	★はくはん		じゃがいものにくみそソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん	569	
			からしあえ	みそ	じゃがいも さとう	えだまめ こまつな キャベツ	20.9	
2(金)	★はくはん		ぶたキムチのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら	しょうが にんにく	583	
			トックスープ	とりにく	トック ごま さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	22.8	
5(月)	★かみかみごはん		さわらのたつたあげ	ぎゅうにゅう さわら	こめ あぶら	にんじん ごぼう しいたけ	626	
			みそしる	ぶたにく こんぶ	こんにやく さとう	たまねぎ ねぎ こまつな	27.2	
6(火)	じごなうどん		ごもくうどんのしる	ぎゅうにゅう ぶたにく	うどん さとう	にんじん しいたけ ねぎ	572	
			ささかまのいそべあげ	あぶらあげ なると	かたくりこ あぶら	キャベツ きゅうり しょうが	23.9	
7(水)	はちみつパン		まめとウィンナーのトマトに	ぎゅうにゅう ウィンナー	パン さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく	590	
			かいそうサラダ	だいす ひよこまめ	あぶら	マッシュルーム ホールトマトかん	21	
8(木)	はくはん		なまあげとぶたにくのみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ	608	
			くきわかめのチョナムル	なまあげ みそ	ごま	ピーマン しょうが だけのこ	26.6	
9(金)	★カレーピラフ		とりのてりやき	ぎゅうにゅう とりにく	こめ パター あぶら	にんじん たまねぎ にんにく	535	
			ビーンズサラダ	ひよこまめ きんときまめ	さとう	マッシュルーム キャベツ	21.5	
12(月)	はくはん		さわらのごまみそがけ	ぎゅうにゅう さわら	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん	621	
			さわらにわん	みそ ぶたにく	ごま しらたき	ねぎ きょうな	24.9	
13(火)	はくはん		とうふのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう	しょうが にんにく だけのこ	574	
			さんしょくあえ	とうふ	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ	23.4	
14(水)	★ジャンバラヤ		クリスピーチキン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン	635	
			ひよこまめのサラダ	ウィンナー とりにく	さとう	にんにく ホールトマトかん	23.1	
15(木)	はくはん		おやかどんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ だけのこ	565	
			だいすのカレーふうみ	たまご だいす	あぶら	しいたけ キャベツ だいこん	21.5	
16(金)	★うめじゃごはん		カレイフライ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら	うめ ゆかり だいこん	612	
			みそけんちんじる	ちりめんじゃこ	こんにやく ごま	ごぼう にんじん ねぎ	22.0	
19(月)	はくはん		うまにどんのぐ	ぎゅうにゅう	こめ ぶ あぶら	しょうが たまねぎ にんじん	522	
			こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく わかめ	さとう ごま	しいたけ キャベツ だけのこ	21.4	
20(火)	ちゅうかめん		ながさきちゃんぽんのしる	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	にんじん もやし キャベツ	544	
			じゃがいものバターしょうゆ	ぶたにく なると	かたくりこ じゃがいも	しいたけ しょうが ねぎ	22.6	
21(水)	はくはん		いかとうふのチリソース	ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん にんにく	586	
			ちゅうかづけ	いか とうふ	さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ だけのこ	23.2	
22(木)	きなこあげパン		ABCスープ	ぎゅうにゅう	パン あぶら	コーン たまねぎ にんじん	595	
			フレンチサラダ	きなこ パーコン	こくとう さとう	セロリー こまつな	20.2	
23(金)	わかめごはん		さけのやさしいあんかけ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン	661	
			かきたまじる	わかめ さけ	かたくりこ	ねぎ こまつな しいたけ	31.2	
26(月)	ターメリックライス		まめいりストロガノフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら パター	にんじん たまねぎ にんにく	613	
			コーンサラダ	だいす	こむぎこ さとう	マッシュルーム キャベツ	20.6	
27(火)	こどもパン		ハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも	キャベツ セロリー にんじん	619	
			せんキャベツ	パーコン いんげんまめ	マカロニ あぶら	たまねぎ にんにく	24.4	
28(水)	はくはん		すこやかふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	573	
			にくじゃが	わかめ ぶたにく	しらたき ぶ あぶら	もやし キャベツ みかん	20.9	
29(木)	ミートビーンズ		グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが	553	
			お米deメーブルマフィン	だいす チーズ	こむぎこ さとう	にんにく マッシュルーム	23.4	
30(金)	★キムチチャーハン		あげシュウマイ	ぎゅうにゅう やきぶた	こめ あぶら	にんじん はくさいキムチ	584	
			ナムル	ぶたにく	ごまあぶら ごま	ねぎ ピーマン もやし	20.2	

・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
 ・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
 ・★印がついている献立は、馬呂木部雲の力が育ててくれたさつたお木を使います。
 ・長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。