



# 令和8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(月)	うめじゃこ ごはん		いかのかりんあげ さわにわん	ぎゅうにゅう かたくちいわし ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	うめ しそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき こまつな	606
							24.7
2(火)	フラワーパン		まめとソーセージのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ チーズ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	606
							20.9
3(水)	ごはん		じゃがマーボー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とさかのり こんぶ	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	603
							21.7
4(木)	かみかみ ごはん		ししゃもフライ こまずあえ  歯と口の健康週間 献	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ ししゃも	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん ごぼう しいたけ しらたき こまつな もやし	616
							25.5
5(金)	ごはん		おやこに おかかあえ さやまちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ かつおぶし とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ いんげん にんじん こまつな もやし キャベツ さやまちゃ	605
							21.2
8(月)	きんぴら ごはん		さばのふかやねぎみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう ねぎ だいこん にんじん こんにゃく こまつな	620
							27.6
9(火)	カレーうどん		とりのてんぷら ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しそ	617
							24.3
10(水)	ごはん		ジャージャン豆腐 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく こんにゃく きゅうり だいこん	612
							25.0
11(木)	セルフ フィッシュ サンド		コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ にんにく トマト	642
							23.4
12(金)	ごはん		なっとう うまじおにくじゃが いそあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく のり	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき ねぎ こまつな キャベツ	627
							25.3
15(月)	くろパン		ポテトのチーズソースあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	こむぎこ こくとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	634
							21.2
16(火)	わかめごはん		さいのくにメンチカツ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	こめ あぶら ごま こむぎこ さとう	キャベツ しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ	623
							25.3
17(水)	たんたんめん		だいがくいも こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さつまいも さとう はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら こまつな きゅうり コーン	624
							21.9
18(木)	ごはん		なまあげのごまみそに こしきあえ あまなつ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン あまなつ	616
							23.1
19(金)	こまつなと チキンのピラフ		ハンバーグ・ケチャップ ABCスープ  お誕生日給食	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ チンゲンサイ	611
							26.9
22(月)	ごはん		さわらのたつたあげ きゅうりとたくあんのもの みそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	614
							25.1
23(火)	やきそば		てづくりきなこむしパン ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ ひよこまめ きんときまめ	こむぎこ あぶら こめ さとう パター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えだまめ	624
							23.6
24(水)	ごはん		ぶたキムチ ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いら もやし しいたけ ねぎ チンゲンサイ みかん	588
							24.2
25(木)	ふかがわ ごはん		あじのさんがやき さつまじる  東京都郷土料理	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ あじ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	しょうが にんじん ごぼう こまつな たまねぎ たけのこ だいこん こんにゃく ねぎ	593
							24.9
26(金)	ごはん		ビーンズカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり れんこん	670
							21.3
29(月)	しゃくしな チャーハン		さいたまにんじんしゅうまい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら ベーコン	こめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ はるさめ	にんじん にんにく しゃくしな ねぎ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ チンゲンサイ	611
							24.2
30(火)	シュガー あげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	611
							24.2

・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ございましたら、御連絡ください。