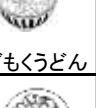
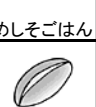


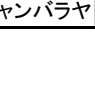


学校給食予定献立表

平成 30年 6月分

さいたま市立学校給食センター

日 曜	ス プ リ ン ☆	献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)
				赤	黄	緑	たんぱく質 (g)
				からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える	
1 金	☆	 キムたまどん	 トックスープ しおもみきゅうり	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	白飯 さとう 油 トック でんぷん	にんにく にんじん しょうが たまねぎ たけのこ キムチ にら ねぎ こまつな きゅうり	649 26.8
4 月	○	 かみかみごはん	かみかみ献立 きびなごのからあげ ごまあえ	牛乳 だいず ぶた肉 こんぶ きびなご	せいはいくまい さとう 油 でん粉 こんにやく ゴマドレッシング	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ こまつな	571 21.4
5 火	○	 はくはん	とうふのちゅうかに はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 うずらたまご	白飯 しせんくろソース 油 はるさめ ごま油 でんぷん ちゅうかドレッシング さとう	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	664 28.6
6 水	○	 ごもくうどん	ささかまのいそべあげ そくせきづけ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ なると ささかまぼこ あおのり だし	じこなうどん さとう 油 こむぎこ	たけのこ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	570 22.7
7 木	☆	 チキンカレー	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト	白飯 バター 油 こむぎこ じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト りんご きゅうり キャベツ	700 24.5
8 金	☆	 はちみつパン	ホキのバジルソースフライ マカロニサラダ	牛乳 ホキ	はちみつパン マカロニ パンこ こむぎこ 油 フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン にんじん バジル	571 20.4
11 月	○	 えだまめごはん	季節の献立(えだまめ) さばのからみやき さつまじる	牛乳 こんぶ とり肉 あぶらあげ みそ だし さば	せいはいくまい ごま油 じゃがいも こんにやく	えだまめ にんにく しめじ ねぎ だいこん にんじん	604 23.1
12 火	○	 うめしごはん	季節の献立(うめ) てりやきチキン けんちんじる	牛乳 とり肉 とうふ あぶらあげ だし	せいはいくまい ごま さとう じゃがいも こんにやく 油	ゆかり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ うめぼし しょうが	569 25.0
13 水	☆	 コッペパン	カレーミートソース ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず	コッペパン 油 カレーフレーク じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり	613 27.0
14 木	○	 やきにくチャーパン	しょうろんぼう ワカメスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご わかめ	せいはいくまい オイスターソース さとう ごま油 でんぷん こむぎこ	キャベツ ねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな しいたけ	571 24.9
15 金	○	 はくはん	メルルーサのやさいあんかけ だまこじる	牛乳 メルルーサ とり肉 だし	白飯 でんぷん 油 こんにやく だまこもち さとう	たまねぎ にんじん えのき ごぼう ねぎ こまつな	639 23.2
18 月	☆	 くろパン	ロシア料理(ワールドカップ) まめいりストロガノフ グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず	くろパン デミグラスソース 油 バター こむぎこ ゴマドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	611 24.5
19 火	○	 かんとんめん	キャラメルポテト ナムル	牛乳 ぶた肉 いか	ちゅうかめん でんぷん 油 さつまいも さとう バター ちゅうかドレッシング	しょうが ねぎ にんじん きくらげ こまつな もやし きゅうり	618 21.4
20 水	○	 にくもっそ	香川県の郷土料理 こもちししゃもフリッター あさづけ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 とうふ ししゃも	せいはいくまい こむぎこ こんにやく さとう 油 ごま でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり れいとうみかん	592 21.6
21 木	○	 はくはん	なまあげとぶたにくのみそに わふうサラダ	牛乳 なまあげ ぶた肉 わふうだし みそ わかめ	白飯 さとう 油 でんぷん わふうドレッシング	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	637 24.9
22 金	○	 わかめごはん	さばのしおやき ごもくスープ	牛乳 わかめ さば とり肉 とうふ たまご	せいはいくまい 油 でんぷん	ねぎ しいたけ こまつな にんじん	685 19.5
25 月	○	 はくはん	にくじゃが いそかあえ	牛乳 だし ぶた肉 やきのり	白飯 じゃがいも こんにやく さとう 油 しそドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな	580 19.5
26 火	☆	 あおなとベーコン のピザ	チキンのマスタードやき さわやかサラダ	牛乳 ベーコン とり肉	せいはいくまい 油 フレンチドレッシング バター つぶいりマスタード マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ マッシュルーム こまつな みかん キャベツ きゅうり	628 24.4
27 水	○	 はくはん	みそカツ すましじる	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ なると とうふ だし	白飯 さとう 油 こむぎこ パンこ	たけのこ にんじん ねぎ こまつな	581 21.7
28 木	○	 ココアあげパン ツイストパン	お誕生日給食(与野本町小学校) とうふのスープに ひじきのサラダ	牛乳 とうふ とり肉 ほたてかいばしら ひじき	コッペパン ツイストパン ココア 油 でんぷん わふうドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり	630.0 25.4
29 金	☆	 ジャンバラヤ	ウインナー こんにやくサラダ	牛乳 とり肉 ハム えび ウインナー	せいはいくまい バター 油 こんにやく ちゅうかドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト だいこん きゅうり コーン	597 23.0

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。