

学校給食予定献立表

令和元年 6月分

さいたま市立学校給食センター

日 曜	ス プ ー シ ン ☆	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			赤	黄	緑			
			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			
3	○	 ごはん	 牛乳	韓国料理(カムジャタン) カムジャタン こまつなのサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ ごはん じゃがいも 油 ごま油 オイスターソース ごま しそドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぶかねぎ こまつな もやし	605 22.6	
4	○	 えだまめごはん	 牛乳	旬の献立(えだまめ) きびなごのからあげ みそけんちんじる	牛乳 こんぶ だし みそ きびなごでんぷんつき とうふ あぶらあげ	ごはん 油 こんにゃく えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ こまつな	602 26.2	
5	☆	 はちみつパン	 牛乳	まめまめスープ とりのからあげ かいそうサラダ	牛乳 てぼうまめ ベーコン とり肉 かいそう だいず	はちみつパン 油 さとう でんぷん フレンチドレッシング	マッシュルーム にんじん たまねぎ かぶ キャベツ セロリー にんにく きゅうり こまつな とうもろこし	611 30.7
6	○	 かみかみ ごはん	 牛乳	6月4日~10日 歯の衛生週間 しろみぎかなのなんばんづけ いそかあえ	牛乳 だいず ぶた肉 こんぶ だし のり たらでんぷんつき	ごはん 油 さとう にんじん ごぼう しいたけ キャベツ こまつな ねぶかねぎ	599 29.9	
7	○	 ごもくうどん	 牛乳	ささかまのおちやあげ そくせきづけ	牛乳 だし ぶた肉 あぶらあげ ささかまぼこ	じごなうどん さとう 油 こむぎこ はくさい しめじ にんじん ねぶかねぎ こまつな だいこん きゅうり	606 25.9	
10	○	 ごはん	 牛乳	あつあげのうまに わふうサラダ	牛乳 なまあげ とりにく	ごはん こんにゃく 油 でんぷん さとう わふうドレッシング	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな きゅうり だいこん	613 25.6
11	☆	 チャーハン	 牛乳	イカのチリソースがけ はるさめのにくだんごスープ	牛乳 やきぶた いかでんぷんつき つくね ベーコン	ごはん ごま油 油 さとう はるさめ しいたけ たけのこ	にんじん たまねぎ あおピーマン しょうが まいたけ こまつな	615 24.2
12	☆	 コッペパン	 牛乳	ABCミネストローネ キャベツのごまサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 だいず	コッペパン マカロニ 油 さとう ごまドレッシング	たまねぎ じゃがいも にんにく にんじん マッシュルーム セロリー トマト キャベツ きゅうり	588 28.7
13	○	 ごはん	 牛乳	ぶたにくとなすのみそいため ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ	ごはん 油 ワンタン ごま さとう ごま油	たまねぎ あおピーマン しょうが なす にんじん もやし ねぶかねぎ チンゲンサイ えのきたけ	613 29.5
14	○	 こまつなじゃこ ごはん	 牛乳	さいたまぶたにくのメンチカツ もずくじる	牛乳 ちりめんじゃこ あぶらあげ もずく メンチカツ とうふ	ごはん さとう 油 にんじん たけのこ しょうが しょうが えのきたけ たまねぎ しいたけ こまつな	614 25.0	
17	☆	 ドライカレー	 牛乳	コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず	ごはん じゃがいも 油 こめこ フレンチドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー あおピーマン トマト キャベツ きゅうり	651 27.2
18	○	 タンメン	 牛乳	あげたこやき ちゅうかサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ	ホットちゅうかめん たこやき しおこうじ さとう 油 ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぶかねぎ こまつな だいこん きゅうり	593 24.4
19	○	 ごはん	 牛乳	たまごのわふうソースがけ しょうがいりとんじる	牛乳 オムレツ ぶた肉 あぶらあげ みそ だし	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな しょうが ねぶかねぎ	614 24.7
20	☆	 カレーピラフ	 牛乳	ホキのフライ にんじんのとうにゅうポタージュ	牛乳 とり肉 あさり ホキころもつき ベーコン とうにゅう	ごはん 油 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく しめじ	656 33.5	
21	○	 ごはん	 牛乳	こうやどうふのいために こしねじる れいとうみかん	牛乳 こおりどうふ ぶた肉 だし みそ とり肉	ごはん 油 こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん	にんじん こまつな にんにく だいこん ねぶかねぎ しいたけ れいとうみかん	608 25.3
24	☆	 ごはん	 牛乳	マーボーあつあげ はるさめサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 なまあげ みそ	ごはん 油 さとう でんぷん はるさめ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぶかねぎ きゅうり だいこん こまつな	630 27.4
25	○	 わかめごはん	 牛乳	サバのスタミナやき さわにわん	牛乳 わかめ サバのスタミナづけ ぶた肉 だし	ごはん 油 しおこうじ	しいたけ たけのこ ごぼう みずな にんじん さやえんどう	633 26.8
26	☆	 フラワーロール	 牛乳	チリコンカン ひじきのサラダ	牛乳 だいず ぶた肉 とり肉 ベーコン ひじき てぼうまめ	フラワーロール じゃがいも さとう 油 しそドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな	593 28.1
27	☆	 にくもっそ	 牛乳	香川県の郷土料理 かつおのやくみソースがけ おひたし	牛乳 ぶた肉 とうふ かつおでんぷんつき	ごはん こんにゃく 油 さとう	にんじん しいたけ ごぼう こねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	620 28.2
28	☆	 ハヤシライス	 牛乳	お誕生日給食 カラフルサラダ	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも 油 デミグラスソース ハヤシルウ フレンチドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト あかピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	620 22.3

* 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。