

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体のちようしをととのえる	
3(火)	ツイストパン 🍷	🥛	まめとウィンナーのトマトに コールスローサラダ	ツイストパン じゃがいも さとう さとう あぶら	ウィンナー だいず ひよこめめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ トマト キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり たまねぎ	591 22.1
4(水)	虫歯予防：かみかみこんだて かもかもキムチライス 🍷	🥛	いかのかりんあげ わかめスープ	ごめ むぎ あぶら でんぷん ごめこ あぶら さとう ごま	やきぶた いか とうふ とりくに わかめ	ほくさいキムチ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな	541 27.5
5(木)	むぎごはん 🍷	🥛	あぶらふのたまごとじ おかひじきのごま和え	ごめ むぎ あぶら さとう さとう じゃがいも さとう ごま	とりにく なまあげ たまご	たまねぎ えのきだけ にんじん グリンピース おかひじき にんじん もやし キャベツ	580 24.1
6(金)	むぎごはん 🍷	🥛	だいきりドライカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごめ むぎ あぶら ごむぎこ あぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく だいず かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほしぶどう トマト だいこん にんじん きゅうり コーン	569 24.8
9(月)	コッペパン ブルーベリージャム 🍷	🥛	あさりのとうりゅうチャウダー コーンサラダ	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら あぶら さとう	ごむぎこ じゃがいも ベーコン あさり とうりゅう	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	554 22.3
10(火)	世界の郷土料理：韓国 ピビンパ(ふうたきごめごはん) 🍷	🥛	ナムル トックスープ れいとうみかん	ごめ さとう あぶら さとう あぶら ごま トック あぶら	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが もやし ごまつな しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	536 22.9
11(水)	じごなうどん 🍷	🥛	さんさいうどん いもけんぴ からしあえ	じごなうどん さとう さつまいも あぶら さとう はちみつ ごま	とりにく あぶらあげ なた	にんじん ねぎ しめじ さんさい しいたけ ごまつな キャベツ もやし	560 21.6
12(木)	うめじゃごはん 🍷	🥛	あじのたつたあげ とんじる	ごめ ごま ごむぎこ あぶら あぶら こんにく じゃがいも	ちりめんじゃこ あじ ぶたにく とうふ みそ	うめ ゆかり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな しょうが	577 27.5
13(金)	むぎごはん 🍷	🥛	ホイコーロー はるさめサラダ	ごめ むぎ あぶら はるさめ あぶら さとう ごま	なまあげ ぶたにく みそ ハム	たけのこ キャベツ にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし にんじん	553 25.6
6月の第3週は「地場産物強化ウィーク」です。さいたま市・埼玉県産の食材をたくさん使います！							
16(月)	かてめし 🍷	🥛	さばのふかやなぎのみそまき かきたまじる	ごめ さとう あぶら こんにく じゃがいも でんぷん	あぶらあげ さば みそ たまご	ずいき しいたけ にんじん ごまつな ねぎ たまねぎ ねぎ	590 25.5
17(火)	はくはん さいのくになつとう 🍷	🥛	うましおにくじゃが いそかあえ	ごめ あぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき	なつとう ぶたにく きざみのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごねぎ ごまつな キャベツ にんじん	558 23.3
18(水)	むぎごはん 🍷	🥛	しせんふうマーボー豆腐 わかやさんのごまつなナムル れいとうみかん	ごめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ごまつな みかん	576 26.3
19(木)	むぎごはん 🍷	🥛	きつねどん かぼちゃのからあげ こんぶときゅうりのあさづけ	ごめ むぎ あぶら さとう でんぷん あぶら	たまご あぶらあげ こんぶ	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ かぼちゃ きゅうり しょうが	634 23.8
20(金)	ライスボール 🍷	🥛	よろけんズッキーニ二回り ペンネアピオリータ グリーンサラダ さいたまけんさんかほすゼリー	ライスボール ペンネ あぶら さとう あぶら さとう	ベーコン ゼラチン ゼラチン	トマト にんにく たまねぎ スズキニ キャベツ きゅうり アスパラガス かぼす	559 17.8
23(月)	ハムとおなのピラフ 🍷	🥛	チキンのハニーマスタート たまごとトマトのスープ	ごめ あぶら はちみつ でんぷん あぶら	ハム とりにく たまご	たまねぎ エリンギ ごまつな たまねぎ しめじ トマト キャベツ	543 28.0
24(火)	むぎごはん ごましようゆ 🍷	🥛	なまあげとなすのみそ しおこんぶあえ	ごめ むぎ あぶら ごま さとう あぶら でんぷん あぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ こんぶ	なす たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん	610 24.5
25(水)	日本の郷土料理：長崎県 ホットちゅうかめん 🍷	🥛	長崎ちゃんぽん むししゅうまい ちゅうかきゅうり	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ごむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま	ぶたにく えび いか なた ぶたにく ホタテエキス	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり しょうが	547 27.3
26(木)	むぎごはん 🍷	🥛	そぼろどん じゃがいもあまからあげ ごまつなとわかめのサラダ	ごめ むぎ あぶら あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう ごま	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ ごまつな きゅうり コーン	603 24.2
27(金)	はちみつレモントースト 🍷	🥛	とりにくえだまめのカレーに こんにやくサラダ	しよくパン はちみつ さとう ソイマーガリン じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう さとう あぶら ごま こんにやく	とりにく	レモンかじゅう えだまめ トマト たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ	574 24.7
30(月)	旬の食材：梅・とうがん・かぼちゃ・メロン むぎごはん 🍷	🥛	ホキのばいりソースかけ なつやさいのみそしる メロン	ごめ むぎ あぶら でんぷん あぶら さとう ごま あぶら	ホキ とりにく みそ とうふ	うめ しょうが とうがん かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ メロン	598 24.9

☆ 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士までお問い合わせください。
☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な「ごまつな」と「新たまねぎ」を使います。
新鮮な、地場産物の味を味わってください！