

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 上の子(千) 下の子(千) (g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	
2(火)	セルフフィッシュサンド (セサミバーズ)		ホキこうそうフライ じゃがペースト れいとうみかん	セサミバーズ あぶら こむぎこ じゃがいも あぶら	ホキこうそうフライ ベーコン	キャベツ にんじん コーン みかん	591 22.9
3(水)	むぎごはん		そばうどん にらたまじり メロン	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ にんじん ねぎ にら メロン	561 27.2
4(木)	かみかみこんだて かみかみごはん		いかにかりんあげ みそけんちんじり	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん こめこ さとう あぶら じゃがいも こんにやく あぶら	だいち ぶたにく こんぶ いか とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	585 27.9
5(金)	じごなうどん		さんさいわかめうどん いもけんぴ もやしごまみそあえ	じごなうどん さつまいも あぶら さとう はちみつ さとう ごま	とりにく なたと わかめ みそ	さんさい にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	567 22.5
8(月)	むぎごはん		じゃがいもとりにくごまきゅうりに ひじきごまふうみあえ	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも さとう さとう あぶら ごま	とりにく だいち ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん	618 26.2
9(火)	せかいのりょうり：かんこく むぎごはん		フルコギ ナムル	こめ むぎ あぶら あぶら さとう さとう あぶら ごま	ぶたにく みそ	アップルソース にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ にら きゅうり もやし こまつな	515 24.9
10(水)	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	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん 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 かぼちゃ きゅうり しょうが	620 22.3
11(木)	はちみつレモントースト		とりにくとえだまめのカレーに コールスローサラダ	しょくパン はちみつ さとう バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら	とりにく	レモンかしゅう えだまめ トマト たまねぎ にんじん にんにく	572 23.4
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用します。(曜日により前後の週で実施します)							
12(金)	むぎごはん		えびとうふのチリソース はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん さとう あぶら はるさめ あぶら さとう ごま	えび とうふ ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん	620 26.9
15(月)	WCたいせんこく：オランダ くろパン		クロケット トマトウスープ ヨーグルト	くろパン あぶら あぶら	クロケット ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく バジル トマト	636 23.5
16(火)	にしく ほらだんのピカピカごはん		ごましょうゆ いそかあえ	こめ あぶら ごま じゃがいも あぶら しらたき	ぶたにく のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな もやし	506 18.7
17(水)	ソフトフランスパン		スプーニ入りツナとトマトのスパ コーンサラダ	ソフトフランスパン スパゲッティ あぶら あぶら さとう さいたまいちごゼリー	ベーコン まぐろ チーズ ゼラチン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく スズッキーニ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	522 23.3
18(木)	WCたいせんこく：チュニジア ターメリックライス		タジン シヨルバ	こめ あぶら クスクス あぶら さとう	タジン (トマトオムレツ) とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト マッシュルーム にんにく	501 17.4
19(金)	ホットちゅうかめん		ジャージャーめん ガリパタポテト ちゅうかきゅうり	ホットちゅうかめん さとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きゅうり にんにく パセリ	610 25.2
22(月)	むぎごはん		さいたまどん わかやさんのこまつなおひたし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ とうみょう きくらげ こまつな もやし	529 23.1
23(火)	にほんのりょうり：ふくおかけん はくはん		たかないりこまつなふりかけ こいわしいもペフライ がめに	こめ あぶら あぶら あぶら こんにやく さとう あぶら こんやく さとう あぶら	ちりめんじゃこ こいわしいもペフライ とりにく なまあげ	こまつな たかな ごぼう たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん しょうが	571 22.5
24(水)	むぎごはん		ホイコーロー ちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら さとう ごま あぶら さとう	なまあげ ぶたにく みそ わかめ	たけのこ キャベツ にんにく しょうが にんじん ヒーマン もやし きゅうり だいこん	531 23.5
25(木)	うめわかめごはん		さばのふかやねぎみそやき さわにわん	こめ あぶら ごま あぶら でんぶん しらたき	わかめ さばのふかやねぎみそやき ぶたにく なまあげ	うめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	583 27.0
26(金)	WCたいせんこく：スウェーデン コッペパン ブルーベリージャム		ミートボールのクリームに スープエルトソッパ かたぬきチーズ	コッペパン あぶら こむぎこ あぶら	ブルーベリージャム バター	たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな チーズ	529 23.0
29(月)	むぎごはん		なまあげぶたにくのみそに ごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん こまつな キャベツ もやし	617 26.9
30(火)	むぎごはん		だいちうりドライカレー かいそうサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ あぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく だいち かいそう	たまねぎ にんじん ごぼう ヒーマン しょうが トマト だいこん きゅうり コーン みかん	596 24.0

- ☆ 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。
- ☆ 調味料は記載しておりません。
- ☆ 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。
- ☆ 埼玉県、さいたま市産の食品を太字にしています。

今月は「食育月間」
埼玉県・さいたま市産の食材をたくさん使います。
今月も緑区若谷さんの「新たなねぎ」「こまつな」を使います。
そしてFIFAワールドカップの日本の対戦国の
料理が登場します。お楽しみに♪

