

6月分 予定ごはん表

★毎月19日は食育の日★

さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4 (火)	はくはん 		マーボー豆腐 ちゅうかあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ にら たけのこ こまつな きゅうり だいこん みかん	608	24.7	
5 (水)	かみかみごはん		いかのかりんあげ おこげのスープ おこげ	こめ さとう あぶら でんぷん おこげ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ いか	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ えのきたけ	587	24.3	
6 (木)	はくはん		いわしのかぼやき モロヘイヤいり トマトとたまごのスープ そくせきづけ	こめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いわし ベーコン たまご	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム モロヘイヤ トマト	629	24.2	
7 (金)	はくはん 		とりにくさっぱり ひじきのごまふうみあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 だいこん	648	27.4	
10 (月)	はくはん 		なまあげとぶたにくのみそ ごますあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しょうが こまつな もやし	599	23.9	
11 (火)	はくはん 		のりのつくだに にくじゃが おかひじきのごまあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう おかひじき もやし キャベツ	579	22.5	
12 (水)	さんさいうどん じごなうどん		だいずのしゃりしゃりあげ こまつなのおひたし	じごなうどん さとう でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると わかめ だいず	にんじん ねぎ わらび しめじ なめこ しいたけ こまつな キャベツ もやし	569	23.1	
13 (木)	ふかがわめし		さばのしおやき けんちんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ さば とうふ	にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	586	27.1	
14 (金)	こどもパン 		ホキフライ ふかしいも コーンサラダ	こどもパン (小麦・乳含む) さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキフライ (小麦含む)	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	570	21.2	
17 (月)	わかめごはん		あげだしとうふのやくみソースかけ さわにわん	こめ あぶら こめこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく なまあげ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しらたき みずな	571	19.4	
18 (火)	ペンネアラビアータ 		バターロール グリーンサラダ あじさいジュレ	マカロニ あぶら さとう カットゼリー (ぶどう・はちみつ・サイダー) バターロール (小麦・乳含む)	ぎゅうにゅう ゼラチン ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パジル キャベツ きゅうり アスパラガス アセロラ りんご	605	18.6	
19 (水)	うめじゃごはん		ししゃもフライ みそしる	こめ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ししゃもフライ (小麦含む) とうふ	うめぼし しそ ねぎ ほうれんそう にんじん しめじ	583	19.9	
20 (木)	はちみつレモントースト 		まめとウィンナーのトマトに コールスローサラダ	しょくパン マーガリン (乳不使用) はちみつ さとう じゃがいも あぶら だいずバター (乳不使用)	ぎゅうにゅう ウィナー だいず ひよこまめ	レモン 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 パプリカ とうもろこし きゅうり	648	21.5	
21 (金)	はくはん 		チキンカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレーウ (小麦・乳不使用) さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト きゅうり だいこん なす	643	23.4	
24 (月)	ヒピンパふうたきこみごはん (ナムル) 		トックスープ れいとうみかん	こめ さとう ごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが だいずやし だいこん にんじん こまつな しょうが チンゲンサイ ねぎ みかん たまねぎ	561	22.7	
25 (火)	はくはん 		おやこに ゆかりあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	さやえんどう にんじん しめじ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しそ	606	26.1	
26 (水)	たんたんめん ちゅうかめん		じゃがバターしょうゆ ちゅうかきゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん じゃがいも さとう だいずバター (乳不使用)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	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 きゅうり	606	24.2	
27 (木)	はくはん		とびうおのうめかソースかけ とんじる	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく トピオフライ (小麦含む) みそ	うめぼし しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	616	25.5	
28 (金)	はくはん 		ぶたキムチどんのく わかめスープ さくらんぼゼリー	こめ あぶら さとう でんぷん ごま さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら ねぎ はくさいキムチ もやし えのきたけ	558	22.0	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・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教諭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。 							平均 栄養量	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 23.2 g