



# 6月 学校給食予定献立表



平成29年度

さいたま市立西浦和小学校

日付	曜日	こ ん だ て			からだをつくるもとになる	うんどうするちからになる	からだのちょうしをととのえる	栄養価	
		主食	牛乳	お か ず	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質
1	木	ごはん 		あげだし豆腐のやくみソースがけ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう	638	20.9
2	金	カレーパン 		コーンサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう ワンタン	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ はくさい えのきだけ ねぎ ホール コーン キャベツ きゅうり	560	19.0
5	月	スパゲティ ベスカート レ 		フライドポテト こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう えび いか あさり ほたて わかめ	スパゲティ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん ホールコーン	534	24.8
6	火	ごはん 		さばのおやき ごぼうのいためナムル ごじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	にんにく ごぼう しらたき にんじん こんにゃく だいこん ねぎ しょうが	724	25.7
7	水	わかめうどん 		ちくわのいそべあげ ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ もやし ホールコーン こまつな だいこん きゅうり	565	22.3
8	木	ごもくごはん 		きびなごのくろゴマフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご	こめ あぶら さとう ごま パンこ	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり	524	19.1
9	金	ハヤシライス 		そくせきづけ ◆かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり かわちばんかん	651	25.6
12	月	ごはん 		ピピンパ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま トック	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれんそう たけのこ しいたけ チンゲンサイ	639	24.8
13	火	ソイどん 		むらくもじる こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ たまご	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	しゆんぎく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな えのきだけ きゅうり もやし ホールコーン	620	24.8
14	水	コッペパン 		チキンのフレークやき ポイルキャベツ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン マヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきだけ いんげんまめ こまつな	549	27.2
15	木	わふうピラ フ 		きびなごのいそべフライ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご チーズ ベーコン とりにく たまご	こめ あぶら バター パンこ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン	525	19.5
16	金	ごはん 		ぶたにくとなまあげのみそに ごますあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ こまつな きゅうり もやし	609	24.8
19	月	◎かみか みごはん		いかのかりんあげ おひたし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ いか	こめ あぶら さとう でんぶん	ごぼう しいたけ こんにゃく にんじん こまつな もやし はくさい	523	25.4
20	火	みそラーメン 		だいずときのみからあげ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず わかめ	ちゅうかめん あぶら カシューナッツ さとう アーモンド ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン ねぎ きゅうり だいこん	676	25.0
21	水	ごはん 		にくじゃが じゃこいりわかめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが キャベツ ほうれんそう みかん ホールコーン	671	22.5
22	木	にしよくあげ パン(きな こ-さとう)		とうふのスープに バリバリサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ほたて とうふ	パン あぶら さとう でんぶん ワンタン	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	640	24.0
23	金	☆たこめし 		ししゃものさやまちゃフライ さつまじる	ぎゅうにゅう たこ とりにく みそ ししゃも	こめ あぶら パンこ さつまいも	にんじん こまつな ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん しょうが	568	25.9
26	月	ごはん 		ホキのごまみそかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ みそ さつまあげ	こめ あぶら ごま でんぶん さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	616	24.2
27	火	かやくごはん 		さわらのたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	564	24.3
28	水	ごはん 		まめいりドライカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら アーモンド さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	624	22.2
29	木	ごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし グリーンピース キャベツ	640	24.1
30	金	ココアト スト 		じゃがいものスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき	パン ココア マーガリン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールコーン きゅうり だいこん	558	18.3

※天候等による食材調達都合により、献立が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均栄養価: エネルギー 600kcal たんぱく質 23.3g 食塩 2.4g

栄養所要量の基準: エネルギー 640kcal たんぱく質 24g(18~32) 食塩 2.5g

※献立についているマークは、☆郷土料理(今月は四国地方です。) ◎行事食 ◆旬の献立です!

