



6月 よていこんだてひょう



令和8年度
さいたま市立宮前小学校

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	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる		
1(月)			かりかり梅ごはん	かりかり梅ごはん	精白米 ごま	梅 ゆかり	596	
			あじカツ	あじ たら 豆乳	パン粉 植物油 砂糖 でん粉	玉ねぎ	21.2	
			呉汁	鶏肉 大豆 みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ		
2(火)			米粉のかぼちゃマフィン	豆乳	砂糖 米粉 植物油	かぼちゃ	580	
			ごはん	ごはん	精白米		19.5	
			ポークカレー	豚肉 チーズ	じゃがいも 植物油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご		
3(水)			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	だいこん こまつな コーン 玉ねぎ	581	
			きのこ肉汁うどん (地粉うどん)	豚肉 油揚げ	地粉うどん 三温糖	玉ねぎ にんじん 干しいだけ	27.1	
			きびなごごまフライ	きびなご	パン粉 植物油 ごま でん粉	しめじ えのきたけ ねぎ		
4(木)			あさづけ			キャベツ きゅうり	563	
			かみかみごはん	かみかみごはん	大豆 鶏肉	精白米 三温糖 こんにゃく 植物油	にんじん ごぼう	26.0
			いかのかりんあげ	いか	でん粉 植物油 三温糖			
5(金)			切干大根のサラダ	わかめ	ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり 切干大根	599	
			親子丼	親子丼(ごはん)	鶏肉 たまご	精白米 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんじん	24.5
			こふさいも	青のり	じゃがいも			
8(月)			こま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	580	
			ごはん	ごはん	精白米		23.9	
			チキンチキンごぼう	鶏肉 えだまめ	米粉 植物油 三温糖	ごぼう		
9(火)			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		玉ねぎ にんじん しめじ だいこん ねぎ	592	
			ズッキーニのトマトパスタ	豚肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ 植物油	ズッキーニ 玉ねぎ トマト にんじん しょうが にんにく マッシュルーム	29.8	
			ピリ辛きゅうり		三温糖 ごま油	きゅうり		
10(水)			ズッキーニのトマトパスタ	豚肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ 植物油	ズッキーニ 玉ねぎ トマト にんじん しょうが にんにく マッシュルーム	600	
			赤魚の香草フライ	赤魚	パン粉 でん粉 小麦粉	パセリ	25.3	
			にんじんの彩りサラダ		オリーブ油 三温糖	にんじん キャベツ コーン パセリ にんにく		
11(木)			生揚げの甘辛煮	豚肉 生揚げ	三温糖 じゃがいも こんにゃく 植物油	にんじん 玉ねぎ	589	
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	27.2	
			わかめごはん	わかめごはん	わかめ	精白米 ごま		
12(金)			ホキのレモン風味	ホキ	でん粉 植物油 三温糖	レモン果汁	619	
			手作りカレーパン	手作りカレーパン	豚肉	子供パン 植物油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん ピーマン パセリ	21.9
			コンソメスープ	鶏肉	植物油	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム		
15(月)			海藻サラダ	昆布 わかめ 昆布 赤とさかのり	三温糖 ごま油	だいこん きゅうり	590	
			塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも 植物油 しらたき	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ	18.6	
			磯香和え	のり		こまつな もやし キャベツ		
16(火)			冷凍みかん			みかん	595	
			混ぜこみピビンバ	混ぜこみピビンバ	豚肉	精白米 植物油 三温糖 ごま油	にんにく もやし だいこん にんじん こまつな	20.3
			春巻き	豚肉	三温糖 でん粉 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら にんにく		
17(水)			トックスープ	鶏肉 豆腐	トック ごま油	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	609	
			コッペパン	コッペパン	コッペパン		27	
			チリコンカン	大豆 豚肉	じゃがいも 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん パセリ トマト		
18(木)			かぼちゃサラダ		マヨネーズ(卵不使用)	かぼちゃ にんじん きゅうり	605	
			ヨーグルト	ヨーグルト			21.3	
			ごはん	ごはん	精白米			
19(金)			ししゃもの薬味ソース	ししゃも	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 植物油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ	612	
			沢煮椀	豚肉	こんにゃく 植物油 でん粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	24.2	
			うま塩和え		ごま ごま油	キャベツ きゅうり		
22(月)			ジャージャー麺 (中華麺)	豚肉 みそ	中華麺 三温糖 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが 干しいだけ	595	
			キャラメルポテト		さつまいも 植物油 三温糖 バター		20.7	
			もやしのナムル		三温糖 ごま油	もやし こまつな にんにく しょうが		
23(火)			ココアあげパン	ココアあげパン	コッペパン 植物油 上白糖		568	
			豆乳のクリームニョッキ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	じゃがいも 植物油 米粉 ポテトニョッキ	玉ねぎ にんじん しめじ こまつな	19.9	
			コーンサラダ		植物油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		
24(水)			ごはん	ごはん	精白米		574	
			じゃがマーボー	豚肉 みそ	じゃがいも 植物油 三温糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが 干しいだけ	24.1	
			茎わかめのナムル	茎わかめ	ごま油 三温糖 ごま	もやし こまつな えのきたけ にんにく メロン		
25(木)			大豆入りひじきごはん	大豆入りひじきごはん	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆	にんじん	576	
			だし巻卵のおろしかけ	たまご	砂糖 植物油 でん粉	だいこん	20.2	
			みそけんちん汁	豆腐 みそ	じゃがいも 植物油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ		
26(金)			中華丼(ごはん)	豚肉	精白米 植物油 でん粉	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな	581	
			新ごぼうと大豆の甘辛揚げ	大豆	米粉 植物油 三温糖 ごま	ごぼう	25.4	
			しょうが和え			きゅうり だいこん しょうが		
29(月)			豆腐とひき肉の煮込み	豆腐 豚肉	植物油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいだけ	592	
			おかか和え	かつお節		キャベツ こまつな もやし	24.9	
			ごま昆布	昆布	ごま 三温糖			
30(火)			タイのガバオライス (ごはん)	鶏肉 豚肉	精白米 三温糖 植物油	にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ 赤ピーマン ピーマン	678	
			ベトナムのフォー	鶏肉	植物油 米粉めん	しょうが 水菜 にんじん ねぎ	27.9	
			フルーツポンチ		砂糖	パイン缶 もも缶 ぶどう果汁		
30(火)			あじフライ	あじ	パン粉 でん粉 小麦粉 植物油		595	
			じゃがいものきんぴら	さつまあげ	じゃがいも 三温糖 植物油	しょうが ごぼう にんじん	23.6	
			トマトのかき玉汁	たまご 豆腐	でん粉	トマト にんじん 玉ねぎ ねぎ		

※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。

平均栄養量

エネルギー (kcal)
595

たんぱく質(g)
23.6