



6月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6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	
3(月)		 白ごはん 五目豆腐	白ごはん	豆腐 豚肉 ちくわ	精白米	607
			こまつなとわかめのサラダ	わかめ	植物油 三温糖 ごま	
4(火)		 かみかみ中華ライス 春巻き 卵スープ	かみかみ中華ライス	豚肉 大豆	精白米 ごま油 三温糖	694
			春巻き	春巻き	植物油	
5(水)		 フラワーロール クラムチャウダー フレンチサラダ	フラワーロール	ベーコン あさり	精白米	589
			クラムチャウダー	牛乳 白花生	植物油 バター 小麦粉 じゃがいも	
6(木)		 白ごはん さばの味噌煮 豚汁 彩漬け	白ごはん	さば	精白米	628
			さばの味噌煮	豚肉 豆腐	みそ	
7(金)		 五目うどん 大豆とポテトのから揚げ ゆかり和え	五目うどん(地粉うどん)	豚肉 油揚げ なた	地粉うどん 三温糖	608
			大豆とポテトのから揚げ	大豆	じゃがいも 小麦粉 三温糖 植物油 ごま	
10(月)		 梅わかめご飯 いわしの甘露煮 けんちん汁 そら豆	梅わかめご飯	ちりめんじゃこ わかめ	精白米 ごま	588
			いわしの甘露煮	いわし	みそ	
11(火)		 白ごはん じゃがマーボー チョレギサラダ	白ごはん	豚肉 大豆 みそ	精白米	590
			じゃがマーボー	大豆	じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉	
12(水)		 白ごはん 揚げ出し豆腐の薬味ソース 沢煮椀 ごま和え	白ごはん	豆腐	精白米	662
			揚げ出し豆腐の薬味ソース	豚肉 生揚げ	でん粉 植物油 三温糖	
13(木)		 子どもパン じゃが芋のクリーム煮 ひじきのマリネ	子どもパン	鶏肉 ベーコン チーズ	子どもパン	599
			じゃが芋のクリーム煮	牛乳	じゃがいも 植物油 小麦粉 バター	
14(金)		 かしわ飯 さばの塩焼き そうめん汁	かしわ飯(西区のお米)	鶏肉 油揚げ	精白米 こんにゃく 三温糖	634
			さばの塩焼き	さば	三温糖 植物油	
17(月)		 子ぎつね寿司 アジの竜田揚げ 根菜汁	子ぎつね寿司	豚肉 油揚げ	精白米 三温糖	620
			アジの竜田揚げ	アジ	植物油	
18(火)		 ナン キーマカレー マカロニサラダ ガトーショコラ	ナン	鶏肉 豚肉	ナン	677
			キーマカレー	ガルバンゴリッツ	小麦粉 バター 植物油 じゃがいも	
19(水)		 白ごはん いかのかりん揚げ こしね汁 甘酢和え	白ごはん	豚肉 大豆	精白米	610
			いかのかりん揚げ	いか	でん粉 植物油 三温糖	
20(木)		 白ごはん 塩肉じゃが 磯香和え 彩の国納豆	白ごはん	豚肉	精白米	664
			塩肉じゃが	鶏肉	じゃがいも 植物油 ごま油 しらたき	
21(金)		 ジャージャー麺 コーンポテト 中華和え	ジャージャー麺(中華麺)	鶏肉 豚肉 みそ	中華めん 植物油 でん粉 三温糖	591
			コーンポテト	大豆	じゃがいも	
24(月)		 白ごはん じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 五色和え	白ごはん	鶏肉 大豆	精白米	648
			じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮	大豆	じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉	
25(火)		 食パン ポークビーンズ コールスローサラダ	食パン いちごジャム	ベーコン 豚肉	食パン	627
			ポークビーンズ	大豆 チーズ	じゃがいも 三温糖 植物油	
26(水)		 青菜とハムのピラフ ホキの香草フライ 野菜スープ	青菜とハムのピラフ	ハム	精白米 バター	566
			ホキの香草フライ	鶏肉	植物油	
27(木)		 白ごはん マーボーなす豆腐 もやしのナムル 冷凍みかん	白ごはん	豚肉 みそ 豆腐	精白米	624
			マーボーなす豆腐	豆腐	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	
28(金)		 白ごはん 卵丼 ごま酢和え	白ごはん	鶏卵 鶏肉	精白米	569
			卵丼	鶏肉	三温糖 でん粉	

※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)	たんぱく質(g)
	620	24.7