



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	豆腐 豚肉 ちくわ	精白米 ごま油 三温糖 みそ	にんじん ねぎ たけのこ	607
			こまつなとわかめのサラダ	わかめ	植物油 三温糖 ごま	こまつな だいこん キャベツ コーン	26.5
4(火)			かみかみ中華ライス	豚肉 大豆	精白米 ごま油 三温糖	たけのこ にんじん しいたけ	694
			春巻き 卵スープ	春巻き 鶏卵 わかめ	植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん	22.9
5(水)			フラワーロール クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 白花生	フラワーロール 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	589
			フレンチサラダ		三温糖 植物油	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	21.3
6(木)			白ごはん さばの味噌煮 豚汁 彩漬け	さば 豚肉 豆腐	精白米 みそ こんにゃく じゃがいも みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	628
			五目うどん	五目うどん(地粉うどん) 大豆とポテトのから揚げ ゆかり和え	豚肉 油揚げ なたと 大豆	地粉うどん 三温糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖 植物油 ごま ゆかり	にんじん 根深ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ かぶ
7(金)			梅わかめご飯	ちりめんじゃこ わかめ	精白米 ごま	梅干し	588
			梅わかめご飯 いわしの甘露煮 けんちん汁 そら豆	いわし 豆腐	じゃがいも 植物油 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ えのきたけ そら豆	26.6
10(月)			白ごはん じゃがマーボー チョレギサラダ	豚肉 大豆 みそ わかめ のり	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン にんにく	590
			白ごはん 揚げ出し豆腐の薬味ソース 沢煮焼 ごま和え	豆腐 豚肉 生揚げ	でん粉 植物油 三温糖 こんにゃく でん粉 ごま 三温糖	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 えのきたけ こまつな キャベツ もやし	662
11(火)			白ごはん 揚げ出し豆腐の薬味ソース 沢煮焼 ごま和え	豆腐 豚肉 生揚げ	でん粉 植物油 三温糖 こんにゃく でん粉 ごま 三温糖	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 えのきたけ こまつな キャベツ もやし	24.7
			子どもパン	子どもパン じゃが芋のクリーム煮 ひじきのマリネ	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 ひじき	子どもパン じゃがいも 植物油 小麦粉 バター 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース きゅうり だいこん にんじん
12(水)			子どもパン	子どもパン	子どもパン		21.7
			かしわ飯	かしわ飯(西区のお米) さばの塩焼き そうめん汁	鶏肉 油揚げ さば 豆腐	精白米 こんにゃく 三温糖 そうめん	ごぼう にんじん しめじ にんじん しいたけ ねぎ
13(木)			かしわ飯	鶏肉 油揚げ さば 豆腐	精白米 こんにゃく 三温糖 そうめん	ごぼう にんじん しめじ にんじん しいたけ ねぎ	27.8
			子ぎつね寿司	子ぎつね寿司 アジの竜田揚げ 根菜汁	豚肉 油揚げ アジ 生揚げ	精白米 三温糖 植物油 じゃがいも 植物油	にんじん いんげん かんぴょう ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな
17(月)			子ぎつね寿司	豚肉 油揚げ アジ 生揚げ	精白米 三温糖 植物油 じゃがいも 植物油	にんじん いんげん かんぴょう ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	24.6
			ナン	ナン キーマカレー マカロニサラダ ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 ガルバンگرリッツ	ナン 小麦粉 バター 植物油 じゃがいも マカロニ 植物油 三温糖 ガトーショコラ	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ
18(火)			ナン	鶏肉 豚肉 ガルバンگرリッツ	ナン 小麦粉 バター 植物油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト	28.4
			白ごはん	白ごはん いかのかりん揚げ こしね汁 甘酢和え	豆腐 豚肉 みそ	でん粉 植物油 三温糖 こんにゃく 植物油 じゃがいも 三温糖	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんじん
19(水)			白ごはん	豆腐 豚肉 みそ	でん粉 植物油 三温糖 こんにゃく 植物油 じゃがいも 三温糖	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんじん	23.5
			白ごはん	白ごはん 塩肉じゃが 磯香和え 彩の国納豆	豚肉 納豆	精白米 じゃがいも 植物油 ごま油 しらたき 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん こねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし
20(木)			白ごはん	豚肉 納豆	精白米 じゃがいも 植物油 ごま油 しらたき 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん こねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	27.4
			ジャージャー麺	ジャージャー麺(中華麺) コーンポテト 中華和え	鶏肉 豚肉 みそ	中華めん 植物油 でん粉 三温糖 じゃがいも ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ たら にんにく しょうが しいたけ コーン きゅうり こまつな もやし
21(金)			ジャージャー麺	鶏肉 豚肉 みそ	中華めん 植物油 でん粉 三温糖 じゃがいも ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ たら にんにく しょうが しいたけ コーン きゅうり こまつな もやし	25.4
			白ごはん	白ごはん じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 五色和え	鶏肉 大豆	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし コーン にんじん
24(月)			白ごはん	鶏肉 大豆	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし コーン にんじん	27.8
			食パン	食パン いちごジャム ポークビーンズ コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	食パン じゃがいも 三温糖 植物油	いちご 玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン にんじん だいこん 玉ねぎ
25(火)			食パン	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	食パン じゃがいも 三温糖 植物油	いちご 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	24.9
			青菜とハムのピラフ	青菜とハムのピラフ ホキの香草フライ 野菜スープ	ハム ホキ 鶏肉	植物油 三温糖 植物油 じゃがいも 植物油	キャベツ コーン にんじん だいこん 玉ねぎ たまねぎ エリンギ コーン こまつな
26(水)			青菜とハムのピラフ	ハム ホキ 鶏肉	植物油 三温糖 植物油 じゃがいも 植物油	たまねぎ エリンギ コーン こまつな キャベツ にんじん たまねぎ かぶ	23.7
			白ごはん	白ごはん マーボーなす豆腐 もやしのナムル 冷凍みかん	豚肉 みそ 豆腐	精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	なす 玉ねぎ にんじん たけのこ たら しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし みかん
27(木)			白ごはん	豚肉 みそ 豆腐	精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	なす 玉ねぎ にんじん たけのこ たら しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし みかん	25.3
			白ごはん	白ごはん 卵丼 ごま酢和え	鶏卵 鶏肉	精白米 三温糖 でん粉 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし
28(金)			白ごはん	鶏卵 鶏肉	精白米 三温糖 でん粉 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	22.7
			ごま酢和え		三温糖 ごま	こまつな キャベツ もやし	

※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