



6月 よていこんだてひょう



家庭数 令和7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	
2(月)		白ごはん	白ごはん		精白米	583
		じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 大豆		じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんにく にんにく しょうが
3(火)		食パン	食パン いちごジャム		食パン	575
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ ベーコン		じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんにく にんにく トマト
4(水)		かみかみ中華ライス	かみかみ中華ライス	豚肉 大豆	精白米 ごま油 三温糖	612
		揚げぎょうざ	ぎょうざ		植物油	だけのこ にんにく しいたけ
5(木)		卵丼	卵丼 (白ごはん)	鶏卵 鶏肉	精白米 三温糖 でん粉	549
		ごま酢和え			ごま 三温糖	だけのこ しいたけ
6(金)		白ごはん	白ごはん		精白米	569
		タッカルビ	鶏肉		トック 三温糖 植物油 でん粉	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ たら ちみチ
9(月)		梅わかめごはん	梅わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま	545
		アジの辛味焼き	アジ		じゃがいも 植物油 こんにゃく	大根 にんにく ごぼう 根深ねぎ
10(火)		五目うどん	五目うどん (地粉うどん)	豚肉 油揚げ なたと	地粉うどん 三温糖	559
		大豆とポテトのから揚げ	大豆		じゃがいも ごま 植物油 三温糖 小麦粉	
11(水)		白ごはん	白ごはん		精白米	587
		マーボーなす豆腐	豚肉 みそ 豆腐		植物油 三温糖 でん粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんにく だけのこ たら しいたけ にんにく しょうが ねぎ
12(木)		ホットドッグ	コッパン		コッパン	651
		フランクフルト	フランクフルト			
13(金)		白ごはん	白ごはん		精白米	603
		揚げ豆腐の薬味ソースかけ	豆腐		でん粉 植物油 三温糖	根深ねぎ にんにく しょうが
16(月)		青菜とハムのピラフ	青菜とハムのピラフ	ハム	精白米 バター 植物油	570
		ホキの香草フライ	ホキ		植物油	
17(火)		キャベツのペペロンチーノ	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン ツナ	スパゲッティ オリーブ油	584
		大学芋	かえり煮干し		さつまいも 植物油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ にんにく
18(水)		大豆入りドライカレー	大豆入りドライカレー	豚肉 大豆	精白米	580
		海藻サラダ	海藻		小麦粉 植物油	玉ねぎ にんにく ごぼう ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが トマト
19(木)		ピタパン	ピタパン		ピタパン	560
		スラッピージョー	豚肉 ひよこ豆		植物油 パン粉	にんにく 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト
20(金)		白ごはん	白ごはん		精白米	593
		かつおの玉ねぎソースかけ	かつお		植物油 三温糖	にんにく 玉ねぎ
23(月)		白ごはん	白ごはん		精白米	525
		ガパオライス	鶏肉 豚肉		三温糖 植物油	玉ねぎ しめじ バジル 赤ピーマン 青ピーマン にんにく コーン
24(火)		タンメン	タンメン (中華めん)	豚肉 なたと	中華めん 植物油 でん粉	534
		コーンポテト			じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ しいたけ 根深ねぎ ごまつな
25(水)		白ごはん	白ごはん		精白米	555
		中華丼	豚肉		でん粉	しょうが 玉ねぎ にんにく だけのこ しいたけ キャベツ ごまつな
26(木)		フラワーロール	フラワーロール		フラワーロール	544
		じゃがいものクリーム煮	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ		じゃがいも 植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんにく しめじ コーン
27(金)		白ごはん	白ごはん		精白米	574
		いかのかりん揚げ	いか		でん粉 植物油 三温糖	しょうが にんにく キャベツ しいたけ 根深ねぎ ごまつな
30(月)		子どもパン	子どもパン		子どもパン	618
		鶏肉のBBQソースかけ	鶏肉		植物油 きび糖 でん粉	玉ねぎ にんにく トマト りんご

※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)
	575	24.2