



令和6年度 6月 予定献立表

家庭数

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質	
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)	(kcal)	(g)	
3月	はくはん		たくあんのおかかいため とりじゃが ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なまあげ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう ごま しらたき	たくあん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん もやし きゅうり だいこん	565	20.6	
4日~10日 歯と口の健康週間	かみかみ献立								
	4日	ごまじるうどん (じごなうどん)		きびなごカリカリフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ きびなご	じごなうどん さとう ごま ねりごま あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	573	23.6
5日	ライスボール パン		まめとシーフードのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ひよこまめ しろいんげんまめ	ライスボールパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	615	30.4	
6日	うめじゃこ ごはん		いりどり おろしあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく さつまあげ ちくわ かつおぶし	こめ あぶら こんにやく さといも さとう	うめ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ えのきたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし オレンジ	565	25.5	
7日	はくはん		にくどうふ ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら しらたき ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ こまつな	535	24.1	
10日	ちくわとごぼうの ごまダレどん (はくはん)		とんじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま こんにやく ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	614	22.1	
11日	ポークカレー (はくはん)		こんにやくサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう こんにやく にゅうなバター ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	613	20.0	
12日	フラワーロール パン		ビーンズシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウィナー だいず ひよこまめ とうにゅうクリーム しろいんげんまめ とうにゅう ひじき	フラワーロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり だいこん	566	21.6	
13日	はくはん		しおマーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま ラーゆ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく こねぎ しょうが もやし だいこん きゅうり	563	26.4	
14日	セルフオムライス		(チキンライス) (うすやきたまご) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ バター さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし	565	20.9	
地場産物ウィーク	17日	はくはん	さいのくになっとう こうや豆腐とじゃがいもにもの なめたけあえ	ぎゅうにゅう なっとう こうや豆腐	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	607	23.3	
	18日	ごもくあんかけ ラーメン (ちゅうかめん)		カリカリじゃこサラダ ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ たまご ちりめんじゃこ	ちゅうかめん さとう でんぷん オイスターソース ごまあぶら ごま バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ひくさい こまつな だいこん きゅうり キャベツ ブルーベリー	616	25.2
	19日	やながわふうどん (はくはん)		しおちゃんこじる 郷土料理~関東地方~	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ごぼう たまねぎ にんじん みずな だいこん ねぎ しめじ	570	25.8
	20日	コーンピラフ		ホキのゴールデンかぼすソースかけ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ホキ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル でんぷん さとう	マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン ピーマン たまねぎ にんじん にんにく ゴールデンかぼす	556	22.6
	21日	さやまちゃ あげパン		えびだんごスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう えびボール ベーコン	こめこコッパパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	まっちゃん たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	606	21.5
	24日	はくはん		ごもく豆腐 こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ほししいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	566	26.8
	25日	カーリノケールいり わふうスパゲティ		キャラメルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか のり	スパゲティ あぶら さつまいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ カーリノケール キャベツ きゅうり アスパラガス	569	22.4
	26日	ビビンパフ		わかめスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ とうもろこし	573	24.9
27日	きんぴらごはん		さばのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん ごぼう キャベツ もやし こまつな	650	23.8	
28日	はくはん		じゃがいもとりにくのさっぱり ごしきあえ さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにくしょうが こまつな もやし きゅうり とうもろこし さくらんぼ	610	26.3	

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。 ※26日(水)のとうもろこしは、1年生が皮むきをします。
 ◎6年生は、社会科見学のため7日(金)の給食はありません。 ◎2年生は、遠足のため13日(木)の給食はありません。