



6月学校給食予定献立表

令和4年度
さいたま市立向小学校

日 曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やたらく力になる食品(黄)	体の調子をとる食品(緑)		
1 水	ごはん	MILK	塩マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 ごま でん粉 春雨	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん きゅうり	602	25.7
2 木	スパゲティ ミートソース	MILK	ナッツ入りバジルポテト フレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも カシューナッツ アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん	672	28.6
3 金	かみかみごはん	MILK	たこメンチ かきたま汁	牛乳 豚肉 たこ タラ 大豆 卵 わかめ 昆布	米 油 砂糖 こんにやく でん粉	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ えのき しいたけ ねぎ こまつな	589	26.3
6 月	ごはん	MILK	さわらの韓国薬味ソース えのきとわかめのナムル 冷凍みかん	牛乳 さわら わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま	ねぎ にんにく もやし こまつな えのき みかん	592	21.1
7 火	ドライカレー	MILK	小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 油 バター ヨーグルト	にんにく にんじん しょうが たまねぎ トマト こまつな グリンピース キャベツ とうもろこし	592	25.0
8 水	ごはん	MILK	生揚げの甘酢煮 中華サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 でん粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり もやし	618	23.4
9 木	ごま揚げパン	MILK	じゃがいものスープに グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン 砂糖 油 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし たもぎたけ キャベツ きゅうり アスパラガス	627	21.5
10 金	さんさいうどん	MILK	小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ ごま酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ なたと 煮干し 大豆	地粉うどん 油 砂糖 ごま 米粉	にんじん しいたけ しめじ ねぎ ぜんまい キャベツ こまつな もやし わらび	621	28.4
13 月	ごはん こまつな入りかけ	MILK	じゃがいもの肉みそソース わかめサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ わかめ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	623	23.3
14 火	鶏ごぼうごはん	MILK	あじの竜田揚げ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ みそ わかめ	米 もち米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ こまつな しめじ たまねぎ えのき	600	28.1
15 水	キャロットパン	MILK	クラムチャウダー ひじきのマリネ	牛乳 あさり ベーコン 白花生 ひじき	キャロットパン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん	608	22.0
16 木	豚肉と野菜の 細切り丼	MILK	ナッツ入り青のり大豆 おひたし	牛乳 大豆 豚肉 あおのり	米 でん粉 油 じゃがいも カシューナッツ	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ ピーマン	625	25.3
17 金	梅じゃこごはん	MILK	いわしのサクサク揚げ 沢煮椀	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ いわし 生揚げ	米 油 小麦粉 でん粉 しらたき ごま	にんじん ねぎ だいこん うめ ごぼう	651	26.6
毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー								
20 月	ごはん	MILK	生揚げのカレーに こんにやくサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	米 砂糖 小麦粉 バター こんにやく ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース トマト だいこん きゅうり とうもろこし	657	22.9
21 火	親子丼	MILK	甘辛じゃがいも ゆかり和え	牛乳 卵 鶏肉	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり	684	25.7
22 水	ツイストパン	MILK	豆とソーセージのトマト煮 コーンサラダ さくらんぼ	牛乳 チーズ ひよこ豆 大豆 ウインナーソーセージ	ツイストパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし さくらんぼ マッシュルーム きゅうり	648	22.3
23 木	チキンライス	MILK	ホキの香草フライ ジュリエンスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	米 バター 油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん さやいんげん トマト キャベツ グリンピース	580	24.8
24 金	長崎ちゃんぽん	MILK	じゃがいものバターしょうゆ 中華きゅうり	牛乳 豚肉 いか えび なたと	中華めん 油 でん粉 砂糖 バター ごま じゃがいも	にんじん しょうが しいたけ キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんにく	585	25.0
27 月	キムチチャーハン	MILK	きびなごゴマフライ 荳わかめのチヨナムル 冷凍みかん	牛乳 豚肉 卵 きびなご 荳わかめ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	ねぎ ほくさい ピーマン もやし こまつな えのき にんにく みかん	579	23.6
28 火	ごはん・鉄火みそ	MILK	肉豆腐 昆布和え	牛乳 大豆 豚肉 みそ 豆腐 昆布	米 砂糖 油 しらたき	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	650	28.5
29 水	ごはん	MILK	ビビンバ トック	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 砂糖 油 トック でん粉 ごま	しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ だいずもやし だいこん ほうれんそう ねぎ きゅうり にんじん しいたけ	615	25.8
30 木	ごはん	MILK	メルルーサのごまみそかけ けんちん汁 メロン	牛乳 豆腐 メルルーサ みそ	米 砂糖 油 こんにやく ごま じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのき メロン	619	24.4
平均栄養価							620	24.9

6月4日
を含んだ
週を「歯と
口の健康
週間」とし
ています。
「よいかむ
こと」と「歯
みがき」で
強く丈夫な
歯を作りま
しょう。



【15日】
キャロット
パンには、
埼玉県産
の にんじ
んのピュー
レがねりこ
んでありま
す。

【23日】
ジュリエ
ンスープの
ジュリエ
ンヌは、フ
ランス語
で「マッチ
棒より細
い糸状に
切ったも
の」とい
う意味で
干切りに
した野菜
がたっぷり
に入った
、スープ
のこと
です。

【24日】
ちゃんぽ
んは、さま
ざまな物
を混ぜる
こと、ま
たは混ぜ
たものを
意味しま
す。文字
通り色々
な食材が
入って栄
養たっぷり
です。

むしむし、じめじめとした梅雨の季節がやってきました。高温多湿のこの時期は、食中毒となる細菌の増殖が活発になります。手洗いの習慣はコロナ対策で身につけていますが、食事の前には特にしっかりと手を洗いましょう。食事や食品の衛生が気になるこの季節に、もう一度清潔な食習慣について見直してみましよう。

