

家庭数

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は東京都・栃木県）、○かみかみ献立、●大阪万博給食（今月はドイツ）です。】

※6月16日～20日は「地産産物強化ウィーク」です！地産地消推進のため、埼玉県産やさいたま市産の食材を多く使います。お楽しみに！※

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か す					
2	月	むぎごはん		しせんどうふ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ くきわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし こまつな えのきたけ	528	23.3
3	火	うめゆかり ごはん◆		さばのたつたあげ さわにわん	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ さば かつおぶし	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら しらたき	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが あかしそ うめ	645	24.0
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみごたえのある食材（豆類・野菜・きのこ類・海藻類・小魚類・種実類など）を取り入れた「かみかみ献立」を提供します。学校だけでなく、ふだんの食事でもよくかむことを意識してみましょう。									
4	水	ソイどん○ （むぎごはん）		さつまいものみそしる ひじきいりいそかえ 	ぎゅうにゅう だいず ふたにく とりにく とうふ みそ ひじき のり パーコン	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま さつまいも こんにゃく	あおピーマン だいこん ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	583	25.4
5	木	ガーリック トースト （乳不使用）		とりにくのとうにゅうシチュー コーンサラダ アーモンドフィッシュ○	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ みそ とうにゅう	しょくパン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう アーモンドフィッシュ	パセリ たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ セロリ にんにく きゅうり はくさい	616	23.1
6	金	かみかみ ごはん○		きびなごのカリカリフライ○ かきたまじる	ぎゅうにゅう ふたにく だいず きびなご わかめ たまご	こめ さとう あぶら ごま でんぶん こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	549	22.4
9	月	えだまめいり わかめ ごはん◆○		いかのかりんあげ○ こんさいじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いか ふたにく わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう さともいも ごま あじさいゼリー	えだまめ ねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな	586	23.3
10	火	キムたまどん （むぎごはん）		ごぼうとれんこんの かりんとうふう○ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず きびなご たまご	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ いら ねぎ はくさい ごぼう れんこん だいこん きゅうり こまつな	621	22.5
11	水	むぎごはん		く入梅献立（いわし）> いわしのかばやし◎◆ とんじる のりすあえ	ぎゅうにゅう いわし ふたにく とうふ みそ のり	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こまつな りょくとうもやし キャベツ	577	22.9
12	木	コッペパン （乳不使用）		<大阪万博給食・ドイツの料理> じゃがいものスープ● （じゃがいものスープに） カレーヴルスト● ザワークラウトふうサラダ●	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり マッシュルーム	544	25.0
13	金	むぎごはん		ホキのかんこくソースかけ トックスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ むぎ トック さとう あぶら	ねぎ にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ みかん	598	24.1
16	月	かてめし		こもちししゃもフライ かわしまごじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう あぶら パンこ こんにゃく じゃがいも でんぶん	すいき しいたけ にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	598	22.8
17	火	にくじる うどん （じごなうどん）		みそポテト わふうからしあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ なたと みそ	じごなうどん さとう じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	622	24.2
18	水	さいたまけんさん こめこのナン		ドライカレー こまつなわかめのサラダ パニョーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく だいず わかめ ヨーグルト	ナン あぶら さとう ごま こむぎこ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ トマト こまつな とうもろこし りんご	577	25.9
19	木	ふかがわめし★		<毎月19日は食育の日・ 東京都、栃木県郷土料理> アジのひらきフライ◆ かんぴょうサラダ★	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ アジ	こめ あぶら さとう パンこ ごま こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう こまつな きゅうり キャベツ かんぴょう	571	24.3
20	金	むぎごはん		<夏至献立（たこ・とうがん）> なまあげとうがんのたまごとし◎◆ たこさんたこやし◎ こまつあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ たこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ	にんじん えのきたけ たまねぎ とうがん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	623	28.3
23	月	むぎごはん		じゃがいもと とりにくのさっぱり ちちぶこんにゃくのカラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり	593	24.5
24	火	むぎごはん		モウカザメのうめふうみたつた◆ たまごわかめのスープ キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう たまご パーコン モウカザメ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	にんじん はくさい キャベツ りょくとうもやし こまつな	568	25.3
25	水	さきたま ライスボールパン （乳不使用）		あさりのチャウダー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう パーコン あさり しろはなまめ ひじき	ライスボールパン こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	627	20.8
26	木	しゃくしな いり まぜごはん		ごもくどうふ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ちくわ ちりめんじゃこ みそ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	しゃくしな にんじん たけのこ えのきたけ こまつな ねぎ りょくとうもやし キャベツ	542	24.8
27	金	むぎごはん		うましおにくじゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき	しょうが にんにく かねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	537	18.4
30	月	タンメン （ちゅうかめん）		こざかないり だいずのしゃりしゃりあげ ナムル	ぎゅうにゅう ふたにく いか だいず わかめ かえりにぼし	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし こまつな えのきたけ にんにく	585	29.9

<おしらせ>献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食箸は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。