

家庭数

よていこんだてひょう



6月

さいたま市立大砂土小学校

平成30年度

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等	
1 金	📦	ごはん	米				588 28.1
		あじフライ	菜種油、小麦粉、パン粉	あじ		塩、こしょう	
		ごまキムチ汁	油、ごま	豚肉、豆腐、みそ	ねぎ、ごぼう、人参、大根、アレルゲンフリーキムチ	酒、みりん、かつおだし、だし昆布	
		香りづけ			キャベツ、きゅうり、しょうが	塩、酢、しょうゆ、酒	
4 月	📦	かみかみメニュー ~歯と口の健康週間献立~ よく噛んで、健康な体作りをしよう!					637 26.5
		かみかみごはん	米、きび糖、油	大豆、豚肉、刻み昆布	人参、ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩	
		いかのフライ	菜種油、パン粉(大豆)、小麦粉、でん粉	いか		塩	
		じゃがいもの味噌	じゃがいも	わかめ、みそ	玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
		ミニフィッシュ	砂糖、でん粉	かたくちいわし		塩	
5 火	📦	ミニ玄米パン	小麦粉、砂糖、ショートニング、玄米	脱脂粉乳		イースト、塩	630 26.7
		ミートソース	スパゲティ、オリーブ油、油	豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレ	塩、こしょう、トマトケチャップ、ポークガラスープ、中濃ソース、赤ワイン、ナツメグ	
		スパゲティ					
		白いんげんのサラダ	油、きび糖	いんげん豆	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、酢、こしょう	
6 水	📦	4年生 空豆のさやむき体験					587 23.1
		ごはん	米				
		空豆の白麻婆	油、きび糖、でん粉、ごま油	豆腐、豚肉	玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、赤ピーマン、空豆、にら	しょうゆ、塩、唐辛子	
		ナムル風煮びたし	きび糖、油	油揚げ	ほうれん草、人参、緑豆もやし、しょうが	塩、しょうゆ、酢	
7 木	📦	☆書上校長先生の好きなお味噌汁 ~豆腐と油揚げの味噌汁~					616 29.2
		ごはん	米				
		さばの味噌煮	三温糖、でん粉	さば、みそ		発酵調味料、塩	
		☆豆腐と油揚げの味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ	大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
		切り干し大根のサラダ	きび糖、いりごま、すりごま		切り干し大根、人参、ホールコーン、きゅうり	塩、酢、しょうゆ	
8 金	📦	麦ごはん	米、麦				581 22.1
		キーマカレー	米粉、油	鶏肉、大豆	玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、にんにく、しょうが、トマトピューレ	ウスターソース、カレー粉、ローリエ、ナツメグ、ポークガラスープ、塩、こしょう	
		海藻サラダ	油、きび糖	海藻ミックス	きゅうり、大根、ホールコーン	塩、しょうゆ、酢	
11 月	📦	梅わかめごはん	米	わかめ	梅びしお	酒	562 21.5
		ししゃものから揚げ	菜種油、でん粉	ししゃも			
		豚汁	油、じゃがいも	豚肉、みそ	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
なかよし 給食	📦	ごはん	米				567 19.2
肉じゃが		じゃがいも、油、きび糖	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、グリーンピース	塩、しょうゆ、みりん、酒		
12 火	📦	ピリ辛きゅうり	きび糖、油		きゅうり	塩、しょうゆ、酢、トウバンジャン	
13 水	📦	香川県郷土料理 ~さぬきうどん~ だしの効いたうすい色の汁が特徴です。					595 27.1
		さぬきうどん	うどん麺	かまぼこ(たら)、わかめ	人参、しょうが、わけぎ	かつおだし、だし昆布、薄口しょうゆ、みりん、塩	
		青のり大豆	米粉、菜種油、きび糖	大豆、青のり		しょうゆ、みりん	
		小松菜とわかめのサラダ	油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	塩、酢、しょうゆ、酒	
14 木	📦	ごはん	米				612 25.4
		厚揚げと うすら卵の甘酢煮	きび糖、油、でん粉	生揚げ、豚肉、うすらの卵	玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲン菜、干し椎茸	しょうゆ、酒、ポークガラスープ、トマトケチャップ、塩、酢	
		きゅうりともやしのナムル	きび糖、ごま油、ごま		きゅうり、緑豆もやし、にんにく	しょうゆ、塩、酢	
15 金	📦	ソフトフランスパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	小麦たんぱく		塩、イースト、モルト、ビタミンC	550 23.1
		えびボールのスープ煮	じゃがいも、油	ベーコン、えびボール(えび、たら)	キャベツ、人参、玉ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ	
		コブサラダ	油、きび糖	ひよこ豆、赤いんげん豆	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、人参、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等	
18 月	📦	☆松原先生の好きなお味噌汁 ~ふわふわ卵のお味噌汁~					610 28.9
		ごはん	米				
		いわしの梅煮	三温糖、でん粉	いわし	梅肉	しょうゆ、発酵調味料、塩	
		☆ふわふわ卵のお味噌汁		豆腐、卵、みそ	えのきたけ、にら、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
		冷凍ミカン		みかん			
19 火	📦	ごはん	米				567 23.2
		海鮮豆腐	油、きび糖、でん粉、 ごま油	豆腐、あさり、いか	ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、 人参、しょうが、干し椎茸	ポークガラスープ、酒、塩、こしょう、オイス ターソース、しょうゆ	
		春雨サラダ	油、きび糖	春雨	きゅうり、緑豆もやし、人参	塩、しょうゆ、酢	
		さくらんぼ			さくらんぼ		
20 水	📦	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、 ショートニング、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱ く		イースト、塩、ビタミンC	536 22.3
		ポークビーンズ	じゃがいも、油、きび 糖	ベーコン、豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、にんにく、トマトビュ ーレ	ポークガラスープ、塩、こしょう、トマトケ チャップ	
		コーンサラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、酢	
21 木	📦	キムチチャーハン	米、ごま油、油	豚肉	人参、アレルゲンフリーキムチ、ねぎ	酒、ポークガラスープ、塩、こしょう	576 19.7
		春巻き	菜種油、でん粉、砂 糖、小麦粉	豚肉	たけのこ、キャベツ、ねぎ、しょうが	オイスターソース、しょうゆ、塩、チキンエキ ス、こしょう	
		中華コーンスープ	でん粉	わかめ	玉ねぎ、人参、小松菜、クリームコーン (乳無し)	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ	
22 金	📦	ごはん	米				573 17.9
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、でん粉、 きび糖、油	鶏肉	玉ねぎ、人参、しょうが、干し椎茸、た けのこ	しょうゆ、みりん	
		くるみ和え	くるみ、きび糖	みそ	小松菜、キャベツ、緑豆もやし	みりん、しょうゆ	
25 月	📦	【世界の料理】セネガル編 ~チキンヤッサ~ チキンをレモンと煮込んだ料理です。					560 20.3
		麦ごはん	米、麦				
		チキンヤッサ	オリーブ油	鶏肉、いんげん豆	玉ねぎ、レモン	チキンガラスープ、ローリエ、からし、チリパ ウダー、こしょう、塩	
		さわやかサラダ	油、きび糖		なつみかん(缶)、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、酢	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
26 火	📦	えだまめごはん	米		枝豆	昆布茶、みりん、塩、酒	574 18.8
		かぼちゃと ナッツの甘辛揚げ	カシューナッツ、菜種 油、きび糖、はちみつ		かぼちゃ	みりん、しょうゆ	
		青菜のスープ	でん粉、油	ベーコン、鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参、緑豆もやし、し めじ	チキンガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ	
27 水	📦	タンメン	中華麺、油、でん粉	豚肉	しょうが、たけのこ、人参、キャベツ、 緑豆もやし、干し椎茸、ねぎ		592 24.2
		米粉ぎょうざ	菜種油、豚脂、ラー ド、米粉、ごま油、砂 糖、でん粉、玄米粉、 ぶどう糖、もち粉、多 糖	豚肉、大豆たんぱく	キャベツ、にら、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、たけのこ	香辛料、塩、トレハロース	
		ナムル風煮びたし	きび糖、ごま油、ごま		人参、ほうれん草、緑豆もやし、きゅう り、にんにく、しょうが	しょうゆ、塩	
28 木	📦	ごはん	米				586 24.4
		親子煮	じゃがいも、油、きび 糖、でん粉	鶏肉、卵、生揚げ	玉ねぎ、グリーンピース、人参	しょうゆ、みりん	
		磯香和え	きび糖	刻みのり	緑豆もやし、ほうれん草	しょうゆ、だし昆布、塩	
29 金	📦	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショ ートニング	脱脂粉乳、小麦たんぱ く		イースト、塩、ビタミンC	602 21
		フランクのトマトスープ煮	じゃがいも、油、きび 糖	フランクフルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト ピューレ	チキンガラスープ、トマトケチャップ、ウス ターソース、中濃ソース、塩、こしょう	
		えだまめ 枝豆とコーンのサラダ	油、きび糖		枝豆、キャベツ、ホールコーン、きゅう り	塩、こしょう、酢	

☆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。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。
文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	586
	たんぱく質(g)	23.5
給食栄養摂取基準値	エネルギー(kcal)	640
	たんぱく質(g)	24