

令和 6 年度

日	牛乳	献立名	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)		
3月	○	白飯	米			588	
		豆腐とひき肉の煮込み	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、椎茸、筍		
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし		
4火	○	かみかみ献立 ~6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんでいただきます。~					554
		かみかみご飯	米、もち米、油、砂糖	豚肉、昆布、大豆	人参、椎茸、ごぼう	23.7	
		きびなごのかりかり揚げ	砂糖、じゃが芋、でん粉、 米粉パン粉、玄米粉、油	きびなご	生姜		
		ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ		
5水	○	地粉うどん	小麦粉			645	
		カレー南蛮うどん	砂糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草		
		小魚入り大学芋	さつま芋、油、砂糖、ごま	煮干し			
		浅漬け		昆布	大根、胡瓜、生姜		
6木	○	パンパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳	ドライパン	632	
		ソーセージと豆のトマト煮	じゃが芋、砂糖、油	ウインナー、大豆、ひよこ豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 マッシュルーム、トマト		
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン		
7金	○	1年生 そら豆のさやむき ~1年生にそら豆の鞘をむいてもらい、塩ゆでにしたものを給食で提供します。~					605
		白飯	米			28.2	
		肉豆腐	白滝、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき		
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、もやし、 コーン		
		そら豆			そら豆		
10月	○	白飯	米			657	
		ひじきのふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、かつお節			
		さばの深谷ねぎみそ焼き	砂糖	さば、みそ	ねぎ		
		まゆ玉汁	まゆ玉団子、じゃが芋	鶏肉、なると	人参、しめじ、小松菜		
11火	○	子供パンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		559	
		タラフライ	パン粉、でん粉、油	タラ			
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、きゅうり、コーン、 玉ねぎ		
		冷凍みかん			みかん		
12水	○	白飯	米			588	
		四川豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、生姜、 にんにく、椎茸、グリーンピース		
		中華和え	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根		
13木	○	白飯	米			635	
		親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、さやいんげん		
		ごましょうゆ和え	ごま、油、砂糖		小松菜、キャベツ、もやし、 コーン		
14金	○	梅わかめご飯	米	炊き込みわかめ	かりかり梅、ゆかり	561	
		照焼きハンバーグ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、 生姜		
		具だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 小松菜、しめじ		

日	牛乳	献立名	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)	
17月	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 1日目 ~秩父地方名産の「しゃくし菜漬け」をごはんに混ぜ込んで提供します。~				565
		しゃくし菜ご飯	米、油、ごま		しゃくし菜漬け	
		ホキの揚げ煮	でん粉、油、砂糖	ホキ		
18火	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 2日目 ~埼玉県産の豚肉を使った丼を提供します。~				665
		豚肉と野菜の細切り丼	米、じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉	ピーマン、人参、玉ねぎ、 もやし	
		大豆と小魚の唐揚げ	油、砂糖	大豆、煮干し		
19水	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 3日目 ~埼玉県産の米粉と小麦粉を使ったパンと、桂木ゆずを使ったゼリーを提供します。~				592
		ライスボール	米粉、小麦粉、マーガリン、 砂糖	脱脂粉乳		
		じゃがいものポターシュ	じゃが芋、油、米粉、バター	ベーコン、豆乳、生クリーム	玉ねぎ、マッシュルーム、 コーン、パセリ	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、人参	
20木	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 4日目 ~埼玉県産の豚肉を使った主菜には、さいたま市産のにんにくを使用します。~				558
		白飯	米			
		豆腐のチゲ鍋風	油、砂糖	豆腐、豚肉、えび	はくさいキムチ、もやし、しめじ、 えのき、ねぎ、にら、にんにく、生姜	
21金	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 5日目 ~名産の狭山茶をまぶした小さいわしを提供します。~				626
		こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	
		小さいわし狭山茶フライ	パン粉、でん粉、小麦粉、油	小さいわし		
24月	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 6日目 ~名産の狭山茶をまぶした小さいわしを提供します。~				611
		白飯	米			
		じゃが芋の肉みそソース	じゃが芋、油、砂糖	豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、椎茸、さやいんげん	
25火	○	さいたまけんさんぶつぎょうか さいたまけんさん さいたまけんさん さいたまけんさん 埼玉県産物強化ウィーク 7日目 ~名産の狭山茶をまぶした小さいわしを提供します。~				646
		ジャンバラヤ	米、油	えび、ベーコン	パプリカ、ピーマン、枝豆、 玉ねぎ、トマト	
		アジフライ	パン粉、小麦粉、油	アジ		
26水	○	ねんせい とうもろこしのかわき ねんせい ねんせい ねんせい 3年生 とうもろこしの皮むき ~3年生にとうもろこしの皮をむいてもらいます。緑区の若谷農園さんの「白とうもろこし」を使用します。~				576
		ホット中華麺	小麦粉			
		ジャージャー麺	砂糖、油、でん粉	豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、椎茸	
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、胡瓜、コーン	
27木	○	ねんせい とうもろこしのかわき ねんせい ねんせい ねんせい 3年生 とうもろこしの皮むき ~3年生にとうもろこしの皮をむいてもらいます。緑区の若谷農園さんの「白とうもろこし」を使用します。~				604
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		サーモンチャウダー	じゃが芋、油、バター、小麦粉	鮭、ベーコン、豆乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、パセリ	
28金	○	ねんせい とうもろこしのかわき ねんせい ねんせい ねんせい 3年生 とうもろこしの皮むき ~3年生にとうもろこしの皮をむいてもらいます。緑区の若谷農園さんの「白とうもろこし」を使用します。~				710
		ひじきのマリネ	砂糖、油、ごま	ひじき	大根、胡瓜、人参、枝豆	
		ソイ丼	米、油、カレーウ、砂糖、 でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	
28金	○	ねんせい とうもろこしのかわき ねんせい ねんせい ねんせい 3年生 とうもろこしの皮むき ~3年生にとうもろこしの皮をむいてもらいます。緑区の若谷農園さんの「白とうもろこし」を使用します。~				25.4
		ミルク芋棒	さつま芋、油、砂糖	脱脂粉乳		
					小松菜、キャベツ、もやし	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆3年生は校外学習のため、6月14日(金)の給食はありません。 6年生は校外学習のため、6月17日(月)の給食はありません。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	609
	たんぱく質(g)	24.6
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5	