

6 月 分 予 定 献 立 表

令和元年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
3月	ごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがいものにくみソース ごますあえ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	602	21.8
4火	かみかみごはん	<input type="checkbox"/>	いかのかりんあげ すましじる	牛乳 こんぶ だいず ぶたにく いか わかめ	にんじん ごぼう しいたけ こまつな だいこん	こめ こんにやく でんぷん さとう あぶら	589	27.9
5水	ごまじるうどん	<input type="checkbox"/>	しんごぼうのあまからあげ そくせきづけ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう キャベツ きゅうり	うどん ごま さとう でんぷん あぶら	592	23.0
6木	あつぎり しょくパン いちごジャム	<input type="checkbox"/>	ポテトチャウダー かいそうサラダ	牛乳 ベーコン とりにく しろはなまめ かいそう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん きゅうり コーン	パン いちごジャム じゃがいも ごま	602	20.1
7金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふとうすらたまごの ちゅうかに きりぼしだいこんのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく うすらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	617	24.3
10月	こまつなごはん	<input type="checkbox"/>	ぶりのスタミナやき さわにわん	牛乳 とりにく ぶり ぶたにく なまあげ	たけのこ にんじん こまつな にんにく しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく でんぷん	583	27.1
11火	ココアあげパン	<input type="checkbox"/>	とうふのスープに こんにやくサラダ	牛乳 とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり	パン あぶら さとう ココア こんにやく ごま	594	23.2
12水	ごはん てづくりふりかけ	<input type="checkbox"/>	にくじゃが からしあえ	牛乳 しらすぼし かつおぶし のり ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき	608	25.4
13木	スパゲティ ミートビーンズ	<input type="checkbox"/>	イタリアンサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン あかピーマン みかん	スパゲティ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	661	29.0
14金	ごはん	<input type="checkbox"/>	さばのカレーやき かわりきんぴら あさづけ	牛乳 さば ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん かぶ かぶのは きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	669	25.0
17月	にくもっそ (香川県郷土料理)	<input type="checkbox"/>	ししゃもフライ うちこみじる (香川県郷土料理)	牛乳 ぶたにく とうふ ししゃも とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう あぶら こんにやく うどん じゃがいも	673	27.3
18火	ごはん かんこくのり	<input type="checkbox"/>	チャプチェ ごもくスープ	牛乳 のり ぶたにく はるさめ とりにく とうふ たまご	こまつな もやし にんじん しいたけ ながねぎ しめじ	こめ ごま あぶら でんぷん	580	22.7
19水	マーボーラーメン	<input type="checkbox"/>	あおのりポテト ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あおのり くきわかめ	にんじん いら ながねぎ しょうが きゅうり だいこん	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう ごま	597	26.9
20木	うめじゃこごはん	<input type="checkbox"/>	あじのたつたあげ こんさいのみそしる そらまめ	牛乳 ちりめんじゃこ あじ ぶたにく みそ	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ こまつな うめぼし そらまめ	こめ ごま でんぷん じゃがいも あぶら	623	26.4
21金	ごはん	<input type="checkbox"/>	ビーンズカレー コーンサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら	653	22.3
24月	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	なまあげのちゅうかに はるさめサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ きゅうり キャベツ	こめ こんにやく でんぷん さとう あぶら ごま	623	25.1
25火	スライスコッペパン	<input type="checkbox"/>	スラッピージョー マカロニスープ なつみかんサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム かぶ キャベツ きゅうり なつみかん	パン パンこ じゃがいも マカロニ あぶら さとう	627	23.9
26水	たまごどん	<input type="checkbox"/>	フラワーチップス ゆかりあえ	牛乳 とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ あぶら さつまいも はちみつ	629	22.8
27木	わかめごはん	<input type="checkbox"/>	たらのたつたあげ ごまキムチじる	牛乳 わかめ たら ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ ながねぎ ごぼう キムチ だいこん	こめ あぶら こ ごま	603	25.9
28金	ごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがマーボー くきわかめのピリからあえ	牛乳 ぶたにく みそ くきわかめ	しょうが ながねぎ しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	588	21.2
学校給食の所要栄養量基準（児童1人1回当たり）							660	20.0

*6月17日（月）の献立は香川県の郷土料理です。

肉もっそ：香川県三豊市の郷土料理。肉や根菜、豆腐を煮て、具にして炊いたご飯に混ぜます。香川県ではおにぎりにして食べられていて、型抜きしたご飯を物相（もっそう）と呼んだり、一人前を盛り量って出すご飯を物相飯（もっそうめし）と呼んだりすることから、この名前になったそうです。