

6 月 分 予 定 献 立 表

令和3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		
1 火	にくもっそ (香川県郷土料理)	<input type="checkbox"/>	あじのしおやき うちこみじる (香川県郷土料理)	牛乳 ぶたにく とうふ あじ 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	574	28.5
2 水	シュガーあげパン	<input type="checkbox"/>	じゃがいものスープに こんにやくサラダ	牛乳 ベーコン とりにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	675	21.5
3 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふのちゅうかに ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ うずらたまご	にんじん たまねぎ エリンギ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	613	24.8
4 金	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	578	25.7
7 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがいものにくみそソース 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	600	21.5
8 火	キムチチャーハン	<input type="checkbox"/>	ぎょうざスープ ちゅうかきゅうり	牛乳 やきぶた すいぎょうざ はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさいキムチ はくさい えのきたけ なら きゅうり	こめ さとう ごまあぶら	580	22.5
9 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	599	23.9
10 木	カレーピラフ	<input type="checkbox"/>	まだいのパンこやき やさいスープ	牛乳 とりにく ぶたにく まだい チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ キャベツ たもぎたけ	こめ カレールウ パンこ バター オリーブオイル	616	27.7
11 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふのやくみソース きりぼしだいこんのもの あさづけ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	こめ こんにやく あぶら さとう	621	20.4
14 月	こまつなごはん	<input type="checkbox"/>	さばのスタミナやき さわにわん	牛乳 とりにく さば 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	594	25.7
15 火	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	25.2
16 水	マーボーラーメン	<input type="checkbox"/>	はるまき ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ はるまき くきわかめ	にんじん なら 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 さとう ごま	635	29.9
17 木	ブルーベリー トースト	<input type="checkbox"/>	ポテトチャウダー かいそうサラダ	牛乳 ベーコン しろはなまめ かいそう	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん しめじ コーン だいこん きゅうり	パン さとう バター じゃがいも あぶら ごま	644	20.4
18 金	うめじゃこごはん	<input type="checkbox"/>	たらのおちゃのはフライ こんさいのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ たら ぶたにく みそ	うめぼし しょうが ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	こめ ごま でんぷん じゃがいも あぶら	570	23.7
21 月	やながわふうどん	<input type="checkbox"/>	いもけんぴ ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり	こめ ごま あぶら さつまいも はちみつ	694	24.6
22 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	629	24.3
23 水	わかめごはん	<input type="checkbox"/>	カンパチのてりやき ごまキムチじる れいとうみかん	牛乳 わかめ カンパチ 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 みかん	こめ あぶら こんにやく ごま	594	28.0
24 木	シーフードカレー	<input type="checkbox"/>	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 いか えび あさり ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら	658	24.6
25 金	ごはん かんこくのり	<input type="checkbox"/>	チャブチェ ごもくスープ かわちばんかん	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 かわちばんかん	こめ ごま あぶら でんぷん	584	25.0
28 月	いわしの かばやきどん	<input type="checkbox"/>	みそしる こんぶあえ	牛乳 いわし わかめ とうふ みそ こんぶ	ながねぎ ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ きゅうり	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	610	23.4
29 火	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	674	28.3
30 水	あぶらあげと しょうがのごはん	<input type="checkbox"/>	チキンチキンごぼう たまねぎのみそしる	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ	こめ でんぷん ごまあぶら でんぷん	690	29.6

学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回当たり)

650 21-32

*6月1日(火)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。