



6月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
3	月			ヨロけんズッキーニのペペロンチーノ	ツナ	きょうりきこ オリーブオイル	ズッキーニ にんにく たまねぎ	600	21.8	
				だいこんとコーンのサラダ		あぶら さとう	だいこん とうもろこし きゅうり			
				レモンのカップケーキ	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキのこな バター	レモン			
4	火			たこめし	たこ	こめ さとう みりん	ごぼう にんじん さやいんげん	612	29.2	
				さきたまじる	とりにく みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ			
				あげだしとうふのやくみソース	とうふ	でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ			
5	水			フラワーロール		こむぎこ きょうりきこ		604	21.9	
				まめとウインナーのトマトに	ウインナー だいず	じゃがいも さとう あぶら	にんじん にんにく たまねぎ トマト パセリ			
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし			
6	木			むぎごはん		こめ むぎ		659	28.2	
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	にんじん たまねぎ つきこんにやく			
				キャベツのうめあえ	こんぶ	さとう みりん	キャベツ きゅうり うめ			
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	たまねぎ にんにく			
7	金			むぎごはん		こめ むぎ		679	26.5	
				タッカルビ	とりにく	トッパギ ごまあぶら かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ			
				くさわかめのサラダ	くさわかめ	ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし			
				あじさいゼリー		ゼリー ナタデココ				
10	月			フィッシュバーガー	だっしふんにゅう メルルーサ	こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	611	25.4	
				しろいんげんまめのスープ	とりにく ほたて	しろいんげんまめ あぶら	にんじん たまねぎ カリーノケール			
				れいとうみかん			みかん			
11	火			むぎごはん		こめ むぎ		624	25.2	
				あぶらふのたまごとし	とりにく たまご	あぶらふ じゃがいも あぶら	にんじん えのきたけ グリンピース			
				レモンあえ			キャベツ きゅうり もやし レモン			
				こんぶのつくだに	こんぶ	ごま さとう みりん				
12	木			🍜おはなし給食🍜 今月は「うどん対ラーメン」より、「わかめうどん」が登場します！					602	23.7
				じごなうどん		きょうりきこ こむぎこ				
				わかめうどんのつゆ	とりにく わかめ なた	さとう みりん	にんじん ながねぎ			
				ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら				
				のりずあえ	のり		キャベツ りよくとうもやし			
13	木			むぎごはん		こめ むぎ		661	24.9	
				まめいりストロガノフ	ぎゅうにく なまクリーム	バター あぶら こむぎこ	セロリ にんじん たまねぎ トマト			
				グリーンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ			
				かわちばんかん			かわちばんかん			
14	金			やきにくチャーハン	ぎゅうにく	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん カリーノケール	609	28.5	
				タイビーエン	かまぼこ いか ほたて	はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ			
				あんりんフルーツ	ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかん パイン もも			

日	曜日	こんだて	主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
<p>6月は「彩の国学校給食月間」です。埼玉県やさいたま市で作られている食べ物の安全やおいしさを伝える月です。 3週目は「地場産物強化ウィーク」といい、県産・市内産の食材を多く取り入れました。</p>									
17	月			むぎごはん		こめ むぎ	604	20.7	
				ゼリーフライ	おから	じゃがいも こむぎこ			ながねぎ たまねぎ にんじん
				かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ			にんじん たまねぎ
				きゅうりのたくあんあえ		ごま			きゅうり たくあんづけ
<p>行田市で誕生した 錢(ぜに)の形をした コロッケです</p>									
18	火			むぎごはん		こめ むぎ	666	23	
				さいたまポークカレー	ぶたにく チーズ	こむぎこ あぶら バター じゃがいも			にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが
				てづくりふくじんづけ					きゅうり だいこん しょうが にんじん れんこん
				みかんゼリー					みかん みかんジュース にんじん
<p>さいたま市産の小松菜を使用し、 ビスケット生地を乗せて焼いたパンです</p>									
19	水			こまつなビスキュイパン	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	ホットケーキのこな こむぎこ	こまつな	598	19.9
				ヨロけんやさいのミネストローネ	とりにく	あぶら じゃがいも	セロリ トマト ブロッコリー カリーノケール		
				カリフローレサラダ		あぶら さとう	カリフローレ キャベツ きゅうり たまねぎ		
<p>さいともぎの茎「ずいき」 を使用した、埼玉県郷 土料理の炊き込み ご飯です</p>									
20	木			かてめし	とりにく あぶらあげ	あぶら	にんじん ずいき ごぼう こまつな	608	18.9
				みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ あぶら			
				ちちぶこんにやくサラダ		ちちぶこんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
21	金			むぎごはん		こめ むぎ	615	25.1	
				ちくぜんに	とりにく	こんにやく じゃがいも さとう あぶら			しょうが れんこん ごぼう にんじん たけのこ
				いろどりあさづけ					にんじん きゅうり キャベツ
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう あぶら			
24	月			うめわかめごはん	わかめ	こめ ごま	うめ えだまめ	634	20.5
				あじのしおたつたあげ	あじ	かたくりこ あぶら			
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	さとう	きゅうり		
				こまつなとさつまいものむしパン	ぎゅうにゆう	さつまいも ホットケーキのこな さとう	こまつな		
25	火			さいたまけんさんブルーベリーコッパパン	だっしふんにゆう	こむぎこ きょうりきこ バター さとう	レモン	598	18.5
				やさいスープ	ウインナー	あぶら	にんじん だいこん たまねぎ カリーノケール		
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ とうもろこし きゅうり		
<p>おはなし給食 今月は「うどん対ラーメン」より、「ワンタンめん」が登場します！</p>									
26	水			ちゅうかめん		こむぎこ きょうりきこ	602	25.7	
				ワンタンめんのつゆ	とりにく	ごまあぶら ワンタンのかわ			しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ いら
				ししゃものカリカリフライ	ししゃも	パンこ あぶら			
				わかめのナムル	わかめ	さとう ごまあぶら さとう ごま			キャベツ きゅうり にんにく しょうが
27	木			むぎごはん		こめ むぎ	648	30.0	
				ソイどんのぐ	だいず とりにく	カレールウ あぶら さとう			グリーンピース たまねぎ にんじん
				オキメダイのさいきょうやき	オキメダイ みそ				
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ
28	金			むぎごはん		こめ むぎ	662	30.0	
				マーボー豆腐	とりにく ソイミート とうふ みそ	ごまあぶら			たまねぎ にんじん たけのこ いら ながねぎ
				はるさめサラダ		はるさめ ごま ごまあぶら さとう			きゅうり キャベツ とうもろこし
				かわちばんかん					かわちばんかん