

令和8年6月 予定献立表

さいたま市立慈恩寺小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【主食】	主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	栄養価	
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)			ぶたトマトどん	ぶたにく	こめ、でんぶん、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん トマトペースト	642	32.1
			きびなごフライ	きびなご	こむぎこ、あぶら			
			ビーンズサラダ	レッドキドニー、ひよこまめ だいず	あぶら、さとう、じゃがいも	きゅうり、たまねぎ		
2(火)			あげパン	だっしふんにゆう	こむぎこ、あぶら、さとう ショートニング		618	28.4
			とりのマーレドやき	とりにく	マーレド			
			カリノケールが入った クリームシチュー	ぎゅうにゆう、チーズ	じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム カリノケール		
3(水)			たらこスパゲティ	たらこ、いか	スパゲティ、あぶら、のり	たまねぎ、きゃべつ、ピーマン、にんにく	655	22.6
			しろはなまめコロッケ	しろはなまめ	じゃがいも、さとう、ぼんこ でんぶん、あぶら、バター			
			フレンチサラダ		じゃがいも、あぶら、さとう	エリンギ、きゅうり、コーン		
			フルーツゼリー		さとう	パインかん、みかんかん、ももかん		
4(木)			カムカムライス	チキンガラ、チキンウイナー	こめ、あぶら、こめつぶおぎ ごまあぶら	えだまめ、にんにく、しょうが、ねぎ、コーン	522	19.7
			カムカムハンバーグ	とりにく	ぼんこ、さとう、あぶら	たまねぎ、ごぼう		
			ワカメスープ	ワカメ	でんぶん、あぶら	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ		
5(金)			いわつきまいごはん		こめ		608	24.2
			あじのたつあげ	あじ	あぶら、でんぶん			
			ワカメとこまつなのサラダ		ワカメ、ごま	こまつな、きゅうり、コーン		
			みそけんちんじる	とうふ、みそ	じゃがいも、あぶら、こんにやく	だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ		
8(月)			きつねうどん	あぶらあげ	さとう、ワカメ	にんじん、ねぎ、しいたけ	641	26.8
			(じこなうどん)		こむぎこ			
			ささかまいそべあげ	ささかまぼこ	てんぷらこ、あおのり			
			ごまだれサラダ		さとう、ごま、ごまあぶら	もやし、きゅうり、きゃべつ、にんじん		
9(火)			ごはん		こめ		622	26.3
			さかなのうめソース	メルルーサ	でんぶん、みりん、さとう	うめ		
			だいずのいそに	ぶたにく、さつまあげ、だいず	こんにやく、ひじき、さとう	ごぼう、にんじん		
			ヨーグルト	ヨーグルト				
10(水)			3しよくそぼろごはん	とりにく、たまご	こめ、さとう、こめつぶおぎ あぶら	しょうが、さやえんどう	571	25.1
			こまつなシュウマイ	ぶたにく	ぼんこ、さとう、こむぎこ	こまつな、たまねぎ		
			はるさめスープ		ワカメ、はるさめ、あぶら	えのきたけ、ねぎ		
11(木)			ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	706	28.4
			ごはん		こめ			
			ほうれんそういりたまごやき	たまご、とりにく	あぶら、さとう	たまねぎ、さやえんどう、ほうれんそう		
			ごぼうサラダ	まぐろのみずに	ノンエッグマヨネーズ、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン		
15(月)			しょうがごはん	ソイミート	こめ、あぶら	しょうが	569	26.1
			めばるのさいきょうやき	めばる	みそ、みりん、さとう			
			みぞれじる	とりにく	あぶら、じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう		

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【主食】	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		栄養価	
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
16(火)			ライスボール		こめこ、こむぎこ、マーガリン さとう、ザラメ			528	23.5
			さいのくに くろふたコロッケ	ぶたにく	ぼんこ、じゃがいも、さとう こむぎこ、あぶら	たまねぎ			
			たまごいりチキンレタススープ	チキンハム、たまご	ワカメ、でんぶん	にんじん、レタス			
			れいどうみかん			みかん			
17(水)			かてめし	あぶらあげ	こめ、こんにやく、さとう あぶら	ずいき、しいたけ、にんじん、こまつな		659	24.6
			ししやものやくみソースかけ	ししやも	さとう	にんにく、しょうが、ねぎ			
			まゆたまじり	とりにく、なると	しらたまもち、さといも	にんじん、しめじ、こまつな			
18(木)			いわつきまいごはん		こめ			619	25.7
			マーポーナス	ソイミート、とうふ	あぶら、さとう、でんぶん	なす、にんじん、たけのこ、しいたけ、にんにく にら、しょうが			
			ビーフン	とりにく、ちくわ	ビーフン、さとう、あぶら	こまつな、にんじん、きゃべつ			
19(金)			いわつきまいごはん		こめ			616	23.5
			にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、しらたき	たまねぎ、にんじん、いんげん			
			ねぎぬた	あぶらあげ	ワカメ、さとう	ねぎ			
			こまつなふりかけ	ちりめんじゃこ		こまつな			
22(月)			クロワッサン	たまご	こむぎこ、バター、マーガリン			555	20.1
			チーズぶどうソース入り ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	ラード、さとう、あぶら	トマトペースト、にんにく、しょうが、たまねぎ			
			キノコのマリネ		さとう、オリーブあぶら	しめじ、エリンギ、きゃべつ、パプリカ、にんにく レモンかじゅう			
			マカロニスープ	チキンハム	あぶら、マカロニ	きゃべつ、かぶ、たまねぎ、にんじん			
23(火)			ごはん		こめ			689	28.0
			チキンなんばん	とりにく	ノンエッグマヨネーズ、さとう あぶら、でんぶん、こむぎこ	にんにく、きゅうり、たまねぎ			
			きりぼしだいごんののもの	さつまあげ	こんにやく、あぶら、さとう	にんじん、きりぼしだいごん、しいたけ、 さやいんげん			
			ブドウゼリー		さとう				
24(水)			さけたかなごはん	さけ	こめ、こめつぶむぎ	たかな		658	29.7
			ぎせいとうふ	とりにく、とうふ、たまご	さとう、でんぶん	にんじん、ねぎ			
			なすとおふのにつけ		やきふ、さとう、あぶら	なす、ねぎ			
25(木)			ナンピザ	チキンウインナー、チーズ	こむぎこ	ピーマン、たまねぎ、トマトケチャップ		553	28.7
			あおさサーモンフライ	さけ	ぼんこ、あぶら、でんぶん あおさ				
			こんにやくサラダ		こんにやく、ワカメ、さとう あぶら	だいごん、きゅうり、コーン、たまねぎ			
26(金)			かんとめん (ちゅうかめん)	ぶたにく、いか	あぶら、でんぶん	しょうが、はくさい、ねぎ、にんじん、きくらげ、		601	24.1
			コンソメポテト		ちゅうかめん				
			チョレギサラダ		じゃがいも				
					ワカメ、さとう、あぶら	にんにく、きゃべつ、きゅうり、コーン			
29(月)			ごはん		こめ			698	27.2
			かつに	ぶたにく、たまご	さとう、あぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ、グリーンピース			
			おからサラダ	おから	じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン			
30(火)			かきあげどん	ちくわ	あぶら、こむぎこ、でんぶん コーンスターチ、さつまいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		697	24.4
			ごはん		こめ				
			とうふサラダ	とうふ、あぶらあげ	さとう、あぶら、ワカメ	キャベツ、きゅうり、コーン			
			にくだんごのおみそしる	とりにく、みそ		ごぼう、はくさい、ねぎ、ほうれんそう			
	メロン			メロン					

*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。