



6月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度
さいたま市立中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
3 (月)	むぎごはん とうふのそぼろに とさずあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく かつおぶし	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん みかん	611	24.5
4 (火)	かむかむわかめごはん ごぼういりかみかみハンバーグ やさいのスープに パリッシュ ぎゅうにゅう	たきこみわかめ ごぼういりかみかみハンバーグ(乳、卵不使用) ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、ごま じゃがいも、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	610	23.8
5 (水)	ごはん あじつげのり(しぶさわえいち) あじフライ、キャベツ けんちんじる ぎゅうにゅう	あじつげのり あじフライ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも、あぶら、こんにゃく	キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ	643	26.5
6 (木)	タコライス (ごはん) あおさいりたまごスープ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご、あおさのり ぎゅうにゅう	あぶら こめ でんぷん さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、あおピーマン たまねぎ、にんじん キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	600	27.6
7 (金)	ココアあげパン (ソフトフランスパン) ポトフ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら、ココア、さとう ソフトフランスパン(乳、卵不使用) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	606	21.8
10 (月)	むぎごはん チャーシューうどん ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん あぶら、さとう、ごま	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、だいこん	602	25.9
11 (火)	さんさいうどん (じこなうどん) ししゃもフライ ごまあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ ししゃもフライ ぎゅうにゅう	さとう じこなうどん あぶら ごま、さとう	にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、さんさいミックス こまつな、キャベツ、もやし	629	27.5
12 (水)	パセリごはん ひよこまめのインドふう かいそうサラダ メロン ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひよこまめ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ、パセリ じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり、コーン メロン	608	23.5
13 (木)	むぎごはん さわらのさいきょうやき いもだんごじる いそかあえ ぎゅうにゅう	さわらさいきょうつけ きざみのり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ おじゃもちボール(乳、卵不使用)、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ こまつな、もやし	602	26.5
14 (金)	コッペパンスライス フランクフルト、ケチャップ こぶきいも、キャベツ やさいスープ ぎゅうにゅう	フランクフルト(乳、卵不使用) ベーコン、しろいんげんまめ、とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン(乳、卵不使用) じゃがいも	にんじん、キャベツ キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな	612	25.5

かみかみ
こんだて

あたらしいおれの
1万円の人だよ!

歯はとても大事だよ!
歯が丈夫だと、元気で
長生きできるらしい。
だから、好き嫌いせず、
よく噛んで食べて、しっ
かり歯をみがこうね。

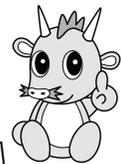


歯と口の健康週間(6/4~10)

「6月は
彩の国ふるさと学校給食月間」です。
地元の食材、料理について考えてみよう!

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
17 (月)	むぎごはん おやこに こますあえ ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ	こめ、むぎ あぶら、さとう、じゃがいも こま、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	601	24.7
18 (火)	トマトとツナのスパゲッティ わかめスープ うめゼリー ぎゅうにゅう	ツナ、ベーコン とうふ、とりにく、わかめ	スパゲッティ、あぶら こま	トマト、たまねぎ、にんにく、パセリ、にんじん、マッシュルーム たまねぎ、にんじん、こまつな あおうめゼリー	582	28.3
19 (水)	ごはん さいのくになっとう ゼリーフライ みそしる ぎゅうにゅう	なっとう おからフレーク わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、でんぷん、こめ じゃがいも	ねぎ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ	649	22.4
20 (木)	だいきりひじきごはん さばのしおやき みぞれしる ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、だいず、ひじき さば ぶたにく	こめ、こんにゃく、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら	にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	603	30.8
21 (金)	ナン だいきりドライカレー ツナサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン(乳卵不使用) こめこ、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、あおピーマン、ほしごとう、にんにく、しょうが じゃがいも、キャベツ、きゅうり、コーン	609	32.1
24 (月)	むぎごはん しおマーボーどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく	あぶら、でんぷん はるさめ、さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	593	26.1
25 (火)	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん) こいわしたつたあげ こんにゃくサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ こいわしたつたあげ わかめ	さとう、あぶら、でんぷん ホットちゅうかめん あぶら こんにゃく、あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	631	31.0
26 (水)	あさりとだいこんのごはん あじのさんがやき とうふのみそしる ゆかりあえ ぎゅうにゅう	あさり、あぶらあげ あじのさんがやき(乳卵不使用) あぶらあげ、とうふ、わかめ	こめ、あぶら、こま	だいこん(ね、は)、にんじん ねぎ キャベツ、きゅうり、ゆかり	604	31.0
27 (木)	ごはん メルルーザのヨーリンソースがけ たまごいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう	メルルーザ たまご	こめ でんぷん、あぶら、さとう あぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし	608	24.8
28 (金)	あおのりトースト (しよくパン) まめとシューニードのトマトに カリフローレのサラダ ぎゅうにゅう	あおのり しろういんげんまめ、ひよこまめ、イカ、えび、あさり	マヨネーズ(乳卵不使用) しよくパン(乳卵不使用) じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、カリフローレ、たまねぎ	616	26.2
				へいきん	611	26.5

地場産強化ウィーク (6/17~21)



この期間は、なるべくさいたま市産・埼玉県産の食材を使うよ！
さあ、どの食材だろう。

～埼玉県の料理～
6/19は、埼玉県、行田市の郷土料理「ゼリーフライ」を提供します。小判の形から「銭フライ」→「ゼリーフライ」となったようですが、おからと葱が入っているのが特徴です。埼玉県の大豆を使用した「彩の国納豆」と一緒に楽しんでください。

～千葉県の料理～
6/26は、千葉県の郷土料理「あじのさんが焼き」を提供します。千葉県の海では、鱒や鰯などの魚がたくさん獲れます。漁師たちが、その魚を味噌と一緒に細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。その「なめろう」を鮑の殻に入れて焼いたものが「山家焼き」となったそうです。

※ お箸を毎日もって来てください。
 ※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。
 ※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。