

令和7年度



6月分 よていこんだてひょう

さいたま市立美国小学校

日 曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか	
	しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからに なるたべもの	ち・にく・ほね・は をつくるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
2 月			まめとソーセージのトマトに こんにやくサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり こんにやく	623	22.2
3 火			さいのくによさいたっぷりあげパオズ こめこめサラダ わかめスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こめこめん パンこ こむぎこ ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりこ	しゃくしな にんにく コーン きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんじん えのき にんにく	651	22.2
「しゃくし菜」は、秩父地方では古くから栽培している伝統野菜の一つです。葉っぱの形が杓子(しゃくし)に似ていることから、しゃくし菜とよばれています。								
4 水			あおりのポテト ちゅうかきゅうり	めん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり	615	24.7
「虫歯予防デー」よくかむことで、体に良いことがたくさんあります。この日の献立は、かみごたえのある食材を取り入れました。								
5 木			ソイどん おひたし みそけんちんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず あぶらあげ とうふ	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく	657	27.8
6 金			さかな(さば)のしおやき さわにわん れいとうみかん	こめ あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう さば とりこ なまあげ	うめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき みかん	677	24.6
6月6日は、梅の日です。梅の実が収穫される季節にちなんで、「刻み梅」を使ったまぜご飯を献立に取り入れました。								
9 月			チキンカレー かいそうサラダ	ナン あぶら さとう こむぎこ パター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ じゃがいも チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん しょうが アップルソース にんにく コーン トマト キャベツ きゅうり	584	24.9
10 火			さかな(きびなご)のサクサクあげ ごまあえ みそしる	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ きびなご わかめ	れんこん しょうが えだまめ こまつな キャベツ もやし たまねぎ	582	22.4
11 水			ポトフ にんじんのラペ	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	かぶ キャベツ たまねぎ ブロッコリー セロリ にんじん パジル にんにく	629	22.5
ミネラルたっぷりの「黒砂糖」と良質な植物性タンパク質の「きな粉」を揚げパンにした人気のメニューです。								
12 木			てづくりこまつなふりかけ にくどうふ わふうサラダ(きりぼしだいこんいり)	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく わかめ	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが ねぎ しらたき きりぼしだいこん	604	26.1
「和風サラダ」には、不足がちな栄養素がとれる、切干大根を取り入れました。								
13 金			キムたまどん だいずといものからあげ	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ にら ねぎ はくさいキムチ	666	25.7
16 月			さいのくにシチュー グリーンサラダ	パン あぶら さとう さつまいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン チーズ ちゅうりぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー しめじ こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー	613	21.7
17 火			あじつけのり にくじゃが(あぶらふいり) こまつなのなめたけあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし えのき こまつな キャベツ しらたき	604	22.3
18 水			ころころだいがくいも かおりづけ	めん あぶら さとう はちみつ でんぷん さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ちゅうりぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり	613	22.8
「九州ラーメン」は、九州地方福岡県がとんこつラーメンの発祥の地です。								
19 木			あじのたつたあげ そうめんじる	こめ あぶら さとう でんぷん そうめん	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ あじ とりこ	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ しょうが ねぎ	588	25.1
四国地方郷土料理の中から「もぶり飯(愛媛県)」と「そうめん汁(徳島県)」を取り入れました。								
20 金			とりことうひよこまめのカレーに こまつなとわかめのサラダ	パン あぶら さとう ココア じゃがいも バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ わかめ	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン にんにく こまつな コーン	615	21.2
23 月			かんこくのり さかな(ほき)のかんこくふうやくみソース トックスープ	こめ あぶら さとう トック ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう のり ホキ とりこ	にんにく ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	596	20.9
6/23(月)～27(金)の5日間は、市内産や県産の地場産物を使用した献立を取り入れています。								
24 火			めだまやき ひじきのマリネ	めん あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ(まぐろ) たまご ひじき	キャベツ たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー しめじ きゅうり だいこん	603	28.5
25 水			まめいりポークストロガノフ オレンジふうみサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こむぎこ パター でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン キャベツ きゅうり オレンジジュース	680	24.4
26 木			マーボー豆腐 チョレギサラダ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ まいたけ キャベツ きゅうり こまつな	618	26.1
27 金			こもちししゃもフリット ごまキムチじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こもちししゃも	にんにく もやし だいこん こんにやく にんじん こまつな しめじ ねぎ ごぼう はくさいキムチ	581	22.8
30 月			うまにどん まめといものかりんとう れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちゅうりぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく みかん	650	22.7
・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。							へいきんえいようか	620 23.9