

令和7年

6月分 予定献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名			主な食品							栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2(月) ★	あおなとひきにくのピラフ		ポテトコロッケ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン		こまつな にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ	マッシュルーム とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	572	
3(火)	ごはん		にくどうふ こまつなのおひたし	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	しょうが もやし	さとう	あぶら	575	
4(水) ★	ナッツパウンドケーキ		きびなごサクサクあげ わかめスープ	ぶたにく みそ とうふ	きびなご わかめ	キムチ(ほくさい、 にんじん、とうがらし、 にんにく) えだまめ しょうが	たまねぎ たまねぎ	にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	572	
	かみかみ献立			とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし		こむぎ でんぶ	あぶら ごまあぶら	22.8	
5(木) ★	ごはん		あぶらふのたまごじ きりぼしだいこんのサラダ	たまご とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん	えのきたけ もやし	こめ あぶら	あぶら	673	
	かみかみ献立				ぎゅうにゅう		きゅうり	さとう	さとう	あぶら	25.9	
6(金) ★	ツイストパン		あさりのチャウダー フレンチサラダ	あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	しめじ きゅうり	こむぎ じゃがいも	あぶら	574	
					ぎゅうにゅう		みかん		さとう	あぶら	22.4	
9(月) ★	ごはん		マーボー豆腐 くきわかめのナムル	とうふ ぶたにく だいず	みそ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	えのきたけ にんにく	さとう	あぶら	608	
	かみかみ献立				きゅうにゅう		えのきたけ	にんにく	さとう	あぶら	24.7	
10(火)	さんさいうどん (じごなうどん)		ぶたにく なると だいず	あぶらあげ だいず		にんじん	ながねぎ しめじ	えのきたけ うど	さとう	あぶら	593	
	かみかみ献立				ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ	もやし	さとう	ごま	27.3	
11(水)	うめわかめごはん		いわしのサクサクあげ とんじる	まいわし ぶたにく とうふ	みそ	にんじん こまつな	うめ	だいこん ごぼう	こめ むぎ	あぶら	635	
	大梅(梅を使った献立)				ぎゅうにゅう		だいこん	ごぼう	さとう	あぶら	22.3	
	かみかみ献立				ぎゅうにゅう		だいこん	ごぼう	さとう	あぶら	22.3	
12(木) ★	しょうパン・りんごジャム		ポテトのスクランブルエッグ マカロニスープ	たまご ハム ベーコン		りんご たまねぎ	とうもろこし グリーンピース	グリーンピース たまねぎ	こむぎ さとう	あぶら	595	
					ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ	だいこん	さとう	あぶら	23.2	
13(金) ★	だいずのドライカレー (ごはん)		かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず		にんじん トマト あおピーマン	たまねぎ しょうが	ごぼう きゅうり	こめ こむぎ	あぶら	656	
	かみかみ献立				ぎゅうにゅう		もやし	きゅうり	さとう	ごま	25.8	
16(月) ★	しゃもフライ		ぶたにく	ぶたにく		しゃくしな にんじん	ながねぎ	にんにく	こめ	あぶら	583	
	埼玉県産の食べ物献立		たまごいりちゅうかスープ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	もやし	こむぎ	あぶら	23.2	
17(火) ★	くろパン		チキンピーンズ ごまつなとわかめのサラダ	ベーコン とうふ だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ トマト	にんにく	こむぎ	あぶら	591	
	埼玉県産の食べ物献立				わかめ	こまつな	きゅうり	だいこん	さとう	あぶら	26.2	
18(水)	ごはん		とうふとひきにくのこみ だいず	とうふ ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	だいのこ しょうが	こめ さとう	あぶら	617	
	秩父こんにゃくサラダ				わかめ		かぼちゃこんにゃく にんじんこんにゃく	だいのこ にんにく	さとう	あぶら	23.8	
	埼玉県産の食べ物献立				ぎゅうにゅう		きゅうり	とうもろこし	たまねぎ	ごま	23.8	
19(木)	かてめし		あぶらあげ たら	あぶらあげ たら		こまつな にんじん	すいき	ほししいたけ	こめ	あぶら	565	
	埼玉県産の郷土料理 埼玉県産の食べ物献立		みそけんちん汁	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいのこ	こんにゃく	こむぎ	あぶら	20.5	
20(金) ★	ソイ丼(ごはん)		さわにわん ピリからきゅうり	だいず ぶたにく ベーコン ぶたにく あぶらあげ		しゅんぎく にんじん	きゅうり	だいのこ	こめ	あぶら	641	
	かみかみ献立 先生のリクエスト給食				ぎゅうにゅう		きゅうり	にんにく	さとう	ごま	28.0	
24(火)	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)		こいわしのからあげ ちゅうかあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ	だいのこ	こめ	あぶら	589	
					わかめ		もやし	きゅうり	さとう	ごま	28.9	
25(水) ★	きつねどん(ごはん)		いそかあえ れいとうみかん	たまご あぶらあげ	のり	さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	ほししいたけ キャベツ	こめ	あぶら	645	
					ぎゅうにゅう		みかん		さとう	でんぶ	24.5	
26(木) ★	セルフチキンカツサンド (こどもパン)		チキンカツ ゆでキャベツ	とうふ			キャベツ		こむぎ	あぶら	596	
			やさしいスープに	ベーコン		にんじん	たまねぎ	キャベツ	さとう	あぶら	22.6	
					ぎゅうにゅう		きゅうり	しめじ	さとう	あぶら	22.6	
27(金)	ごはん		影の国をなつと にくじゃが	なつと(だいず) ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しらす	こめ	あぶら	628	
	埼玉県産の食べ物献立		そくせきづけ		ぎゅうにゅう		キャベツ	きゅうり	さとう	あぶら	23.7	
30(月)	ひじきごはん		あじフライ みそしる	とうふ あぶらあげ メアジ	ひじき	にんじん	こんにゃく	ほししいたけ	こめ	あぶら	578	
				みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ	しめじ	さとう	あぶら	22.8	
					ぎゅうにゅう		たまねぎ	しめじ	さとう	あぶら	22.8	
・献立は食材料等の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。 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。										平均 栄養量	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 24.1 g