

令和7年度

6 月

学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (火)	ごはん 		だいこんのそぼろに さつまいも じゃこのあげに	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく	ごはん あぶら さとう こんにゃく さつまいも でんぷん	にんじん だいこん しょうが こまつな	606 21. 2
4 (水)	かみかみいかめし 		いわしのうめ みそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ いわしのうめ みそ とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん	606 26. 3
5 (木)	ごはん 		かみかみドライカレー カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ビーマン たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	632 23. 1
6 (金)	ごはん 		あげどうふのやくみソース トックスープ かみかみグミ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ごはん トック さとう あぶら グミ	しょうが にんじん ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ もやし にら	650 18. 1
9 (月)	フラワーパン 		あさりのチャウダー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス あさり	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	643 19. 8
10 (火)	ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに はるさめのごまだれあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	ごはん はるさめ あぶら さとう じゃがいも こま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが もやし きゅうり	658 25. 9
11 (水)	キムチチャーハン 		あげぎょうざ やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎょうざ ウィンナー	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ビーマン ほうれんそう はくさい たまねぎ	632 18. 5
12 (木)	ごはん 		じゃがいものケチャップに もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん だけのこ もやし きゅうり	600 20. 2
13 (金)	わかめうどん 		こもちししゃもフライ とさずあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし こもちししゃもフライ わかめ	めん さとう あぶら	にんじん だいこん もやし ねぎ キャベツ	658 24. 8
16 (月)	ごはん 		あぶらふのたまごとじに スッキ二のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	ごはん あぶら さとう あぶらふ じゃがいも	にんじん たまねぎ えのき グリンピース スッキ二 キャベツ	617 22. 7
17 (火)	ごはん 		かぼちゃカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん にんにく だいこん たまねぎ れんこん セロリ しょうが きゅうり りんご缶 かぼちゃ たもきだけ	617 22. 7
18 (水)	やきとりごはん 		あじのしおやき こめこめあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あじのしおやき	こめ あぶら さとう こま ごまあぶら こめこめん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん りんごジュース キャベツ	610 25. 8
19 (木)	くろパン 		まめとウィンナーのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ	パン あぶら たまねぎ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ みかん缶	601 25. 9
20 (金)	ごはん 		たらのごまみそかけ こもくたまごスープ	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく たまご	ごはん あぶら でんぷん こま ふりかけ さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	606 18. 3
23 (月)	ごはん 		おきなわのこんだて タコライスのご キャベツ&コーン スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいずミート	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン	620 23. 4
24 (火)	かみかみ ふりかけ 		うましおにくじゃが なめだけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも しらすたき ふりかけ さとう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが こまつな グリンピース キャベツ えのき	652 25. 5
25 (水)	ツイストパン 		ツナのペペロンチーノ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	パン スバゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく オリーブあぶら	にんじん にんにく だいこん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	619 23. 5
26 (木)	コーンピラフ 		つくねのてりやき おだんごボンチ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ つくねのてりやき	こめ さとう こんにゃくゼリー あぶら しらすただんご みかんぶどうサイダーゼリー	にんじん たまねぎ コーン	614 19. 1
27 (金)	カレーラーメン 		ころころだいがくいも れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	めん さとう でんぷん さつまいも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ れいとうみかん	672 26. 5
30 (月)	ごはん 		とうふチゲ わかめとじゃこのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ わかめ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	はくさい もやし にら しめじ えのき しょうが にんにく たまねぎ	672 26. 5

○都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。