



6月分 予定献立表



さいたま市立本太中学校

日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
5(水)	麦ご飯		酢豚 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ワカメ 杉のり とさかのり 昆布 茎わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン トマト きゅうり 大根 コーン	781	29.4
6(木)	親子丼 (麦ご飯)		大豆と小魚の青のり風味 からし和え	牛乳 鶏肉 卵 大豆 かたくちいわし 青のり	米 麦 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース もやし キャベツ 小松菜	788	37.3
7(金)	鶏肉ときのこのカレー (麦ご飯)		ピーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 大豆 金時豆 ひよこ豆 ヨーグルト	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー しめじ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	851	29.5
地場産物強化ウィーク								
10(月)	西区産 白ご飯		揚げ豆腐のそぼろあんかけ ピリ辛汁 ゆかりあえ 冷凍みかん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ねりごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ きゅうり 赤しそ みかん	812	30.5
11(火)	卵とハムの ピラフ		ますのシェフパセリソース 青菜ときのこのスープ	牛乳 卵 ハム 脱脂粉乳 ます チーズ ベーコン	米 バター 油 くるみ でん粉	玉ねぎ にんじん パセリ バジル にんにく レモン たけのこ えのきだけ しめじ 小松菜 もやし	746	35.7
12(水)	中華丼 (麦ご飯)		中華和え ◆手作りさくらんぼゼリー	牛乳 えび いか 豚肉 うずら卵 わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま	たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きゅうり さくらんぼ	744	28.1
13(木)	揚げパン (きなこ・黒糖)		豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ	牛乳 きなこ 豆腐 ベーコン 鶏肉 ぼたて	パン 黒糖 砂糖 でん粉 こんにゃく	かぶ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきだけ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	784	29.4
14(金)	◆なす南蛮 うどん (地粉うどん)		フラワーチップス わさび和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 ワカメ	うどん 砂糖 油 さつまいも はちみつ	にんじん 大根 なす 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし わさび	795	25.8
17(月)	ピビンバ (麦ご飯)		小いわしお茶の葉フライ わかめトックスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 小いわし わかめ 鶏肉 ぼたて	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま パン粉 トックもち	しょうが にんにく もやし にんじん ぜんまい 大根 小松菜 お茶の葉 えのきだけ 長ねぎ	832	26.6
修学旅行献立								
18(火)	西区産白ご飯		★ちりめん山椒 豆腐とひき肉の煮込み ★ゆば入り春雨サラダ わらびもち	牛乳 納豆 豆腐 かたくちいわし 豚肉 ゆば きな粉 小豆	米 でん粉 油 緑豆春雨 すりごま 砂糖 わらび粉	山椒 しょうが にんにく グリーンピース にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	876	36.1
お魚の日「あじ」								
19(水)	◆梅ご飯		◆アジフライ 野菜とがんもどきの煮物 こぶ茶和え	牛乳 アジ 鶏肉 がんもどき 昆布	米 パン粉 油 いりごま でん粉 こんにゃく 砂糖	梅 赤しそ ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	801	35.2
20(木)	麦ご飯		彩の国納豆 ピリ辛肉じゃが ピーナッツ和え	牛乳 納豆 豚肉	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 ピーナッツ	玉ねぎ 長ねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが 小松菜 キャベツ もやし	805	32.3
21(金)	ミート ピーンズ スパゲティ		小松菜とわかめのサラダ ◆ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり 小松菜 大根 コーン ブルーベリー	810	30.0
24(月)	麦ご飯		生揚げの中華煮 茎わかめのチョナムル 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 茎わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま	玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ にんにく もやし えのきだけ みかん	808	31.5
25(火)	カレーピラフ		チーズ入り卵焼き ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 あさり 脱脂粉乳 大豆 卵 ハム チーズ ベーコン	米 麦 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん りんご グリーンピース キャベツ さやいんげん	754	32.2
26(水)	こぎつね寿司		ししゃも磯辺フライ かき玉汁 ごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 わかめ ししゃも 青のり	米 麦 砂糖 油 でん粉 パン粉 すりごま	にんじん さやいんげん 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	792	32.7
27(木)	ツナコーン トースト		豆とウィンナーのトマト煮 ひじきのマリネ	牛乳 ツナ ヨーグルト マヨネーズ(卵なし) ウィンナー ひよこ豆 チーズ ひじき	パン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ コーン にんじん にんにく さやいんげん トマト 大根 きゅうり パプリカ(黄)	744	29.0
千葉県B級グルメ								
28(金)	★勝浦坦々麺 (中華めん)		じゃがチー揚げ ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 チーズ 卵	中華麺 でん粉 砂糖 じゃがいも いりごま 油	しょうが にんにく いら にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし	821	31.6

◆旬の食材
 <野菜・果物>
 玉ねぎ にんにく
 きゅうり じゃが芋
 なす
 さくらんぼ 梅
 河内晩柑
 ブルーベリー(緑区産)

<魚介>
 アジ イカ イワシ



6月の第3週目は、地場産物強化ウィークです。埼玉県内で収穫された米、野菜、卵、こんにゃくなどを使用します。

◎行事食
 ★郷土料理
 ◆旬の食材
 今月のさいたま市産は、緑区若谷農園の小松菜、玉ねぎ。西区馬宮米部会のお米、桜区榎本さんの米粉。緑区備藤さんのブルーベリーを使用します。



19日 食育の日
 お魚の日「あじ」
 あじの旬は5~7月。あじの名前の由来は、「味が良い」ことから名づけられているそうです。「生、焼く、揚げる、煮る」、「和食、中華、洋食」とどんな調理法、どんな料理にも合う万能な魚です。脳を活性化し、記憶力アップのDHAや、血液サラサラ効果のEPAが豊富に含まれた魚です。



※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。