



6月分 こんだてひょう



日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			栄養価 34年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き はたらくかや たいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとな なるもの	みどり びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの	
1(水)	わかめごはん 		ししゃものなんばんソースがけ ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら ばんこ でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とうふ とりにく	にんにく しょうが ながねぎ とうがらし たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし はくさい	605 20.9
2(木)	はくはん 		やさいのうまに わふうサラダ ごましょうゆ	こめ あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	534 20.2
3(金)	かみかみごはん 		いかのかりんあげ パリパリサラダ	はつがげんまい こめ ワンタン ごま こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく いか	にんじん しいたけ さやえんどう ごぼう きゅうり キャベツ もやし	582 27.0
6(月)	まっちゃんあげパン 		はくさいとにくだんごのスープ こんにゃくサラダ	コッペパン さとう あぶら こんにゃく はるさめ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい にんじん ながねぎ こまつな だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし まっちゃん	574 17.1
7(火)	はくはん 		なまあげとうすらたまごのあますに ちゅうかつけ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ だいこん きゅうり	596 24.8
8(水)	にくうどん 		まつばいも しおこんぶあえ	じごなうどん あぶら さとう はちみつ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと しおこんぶ	にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ	606 22.9
9(木)	ツナコーンピラフ 		ホキのレモンソースがけ マカロニサラダ さくらんぼ	こめ あぶら さとう マカロニ でんぷん	ぎゅうにゅう ツナ ホキ	たまねぎ エリンギ レモンかじゅう にんじん キャベツ きゅうり さくらんぼ	568 20.9
10(金)	はくはん 		しおにくじゃが おひたし あじつけのり	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし	563 22.4
13(月)	★さいたまチャーハン 		★しゃくしなあげぎょうざ ★にらたまスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なんと たまご	キャベツ しゃくしな しょうが にんじん とうもろこし にんにく こまつな なら ながねぎ	570 19.7
14(火)	★キャロットパン 		★とりにくのフレッシュトマトに ★こまつなとわかめのサラダ ★ヨーグルト	キャロットパン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト あおピーマン スッキーニ こまつな もやし とうもろこし	552 26.5
15(水)	★なめし 		★さばのふかやねぎみそやき ★けんちんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	609 21.4
16(木)	★はくはん 	 ★コーヒー ぎゅうにゅう	★ポークカレー ★てづくりふくじんづけ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん りんご	577 21.7
17(金)	★ひがしまつやま やきとりごはん 		★ごもくあつやきたまご ★さわにわん	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ りんご	569 25.3
20(月)	ナシゴレン 		あげはるまき フォー	こめ あぶら フォー(こめこめん) さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム あおピーマン あかピーマン しょうが みずな ながねぎ もやし	595 23.3
21(火)	いわしのかばやきどん 		こじる ゆかりあえ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいす	にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	610 26.5
22(水)	しおラーメン 		じゃがいものこがしバターしょうゆ はるさめサラダ	ちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ ながねぎ	611 22.6
23(木)	かやくごはん 		きびなごカリカリフライ すましじる	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ きびなご ぶ とうふ	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん ながねぎ こまつな えのきたけ	570 24.8
24(金)	セルフホットドッグ 	 ジョア	ミネストローネ グリーンサラダ	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ジョア(ブレーン) ベーコン ウィナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ にんにく パセリトマト	580 21.0
27(月)	はくはん 		ちゅうかに ごまだれサラダ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ にんじん しいたけ	526 20.9
28(火)	ぶたにくとごぼうの まぜごはん 		あじのたつたあげ むらくもじる	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とりにく たまご あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ さやえんどう えのきたけ たまねぎ こまつな	554 20.3
29(水)	ツナとキャベツの ペペロンチーノ 		かいそうサラダ メロン	スパゲッティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン かいそう	キャベツ たまねぎ にんにく あかピーマン とうもろこし だいこん きゅうり にんじん メロン	578 24.1
30(木)	はくはん 		マーボーなすどうふ ぶりからきゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん なす たけのこ なら きゅうり にんにく しょうが しいたけ	593 23.6

★マークのついている料理は、埼玉県産、さいたま市産の食材を使用しています。※献立は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。