










こんだて

彩の国ふるさと学校給食月間

さいたま市立大宮東小学校
令和6年6月号

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
3 (月)	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうぶつあぐら			617 24.4
	のりつくだに<こぶくろ>	のり	みずあめ さとう		しょうゆ す	
	▲◆しんたまねぎのわぎゅうにくどうふ	とうふ ぎゅうにく	しらたき しょうぶつあぐら さとう	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ にんじん えのきたけ しいたけ さやいんげん	みりん しょうゆ しお かつおだしじる こんぶだしじる	
	▲こまつなサラダ		さとう しょうぶつあぐら	もやし こまつな コーン	しょうゆ す しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4 (火)	🌟 6年生3校親善球技大会応援献立 🌟					
	◎セルフかつバーガー(こどもパンスライス)	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	617 25.9
	(とんかく勝>つ)	ぶたにく	パンこ でんばん こむぎこ		しお こしょう ちゅうのうソース	
	▲◆しんじゃがのスープに	とりにく ぶたにく	じゃがいも しょうぶつあぐら さと	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー こまつな	コンソメ ローリエパウダー しお こ しょう ポークスープ しるワイン ナツメ グ コリアンダー カルダモン	
	ヨーグルト	ヨーグルト だっしふんにゅう	さとう		ゼラチン かんてん	
▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5 (水)	🍷 4日から10日まで「歯と口の健康週間」 🍷 かむことを意識できる かみかみ献立 🍷					
	▲◎かみかみたかなチャーハン	ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ ごまあぐら ラード ごま	にんじん たかな	ちゅうかだしのもと チキンスープ しお しょうゆ さけ す	650 26.7
	◆◎いかのガーリックたつたあげ	いか	でんばん	にんにく	しょうゆ みりん	
	◎かむかむサラダ	こんぶ	さとう ごまあぐら	れんこん だいこん コーン	しお す しょうゆ	
	◆さくらんぼ 			さくらんぼ 		
▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6 (木)	梅の日					
	◆うめわかめごはん	わかめ	こめ でんばん さとう しょうぶつあ ぐら	うめ	しお	614 22.7
	ひじきいりあつやきたまご 	たまご ひじき	さとう しょうぶつあぐら でんばん	にんじん	しょうゆ しお す かつおだしじる	
	▲とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しょうぶつあ ぐら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (金)	ジャージャーめん(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぐら		しお かんすい	604 20.2
	▲(ぐ)	ぶたにく だいず みそ	さとう でんばん ごまあぐら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけ のこ	トウバンジャン しょうゆ コチジャン テ ンメンジャン ちゅうかだしのもと さけ	
	きびなごのサクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ しょうぶつあぐら でんば ん さとう	しょうが 	しょうゆ みりん しお	
	◎あじさいゼリー		さとう	レモン ナタデココ	ぶどうかじゅう	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 (月)	入梅 🐟 お魚の日…旬の いわし を紹介します。 🐟 ▲ 10日から14日まで「地場産物活用強化ウィーク」					
	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうぶつあぐら			623 24.7
	わかめふりかけ<こぶくろ> 	かつおぶし わかめ のり	さとう でんばん		しお まつちや しいたけエキス	
	◎いわしのうめに	いわし	さとう でんばん	うめ	しょうゆ しお	
	▲さわにわん 	ぶたにく こおりどうふ	しらたき しょうぶつあぐら	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ しお こしょう	
▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11 (火)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「じゃがマーボー」が登場します♪					
	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうぶつあぐら			614 20.5
	▲◆◎じゃがマーボー	ぶたにく だいず みそ	じゃがいも しょうぶつあぐら さと う ごまあぐら でんばん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ し いたけ	ちゅうかだしのもと さけ しょうゆ ト マトケチャップ チキンスープ トウバン ジャン トウチジャン さけがす オイス ターソース	
	▲ちちぶこんにやくサラダ	とうにゅう	こんにやく さとう ごまあぐら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (水)	▲メロンパン	なまクリーム	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン		イースト パーキングパウダー しお	
	▲ポークビーンズ	だいず ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しょうぶつあ ぐら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ビーズ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン トマトピューレ トマトケチャップ ウ スターソース スープストック からしこ こしょう	
	わかめサラダ	わかめ	さとう しょうぶつあぐら オリーブ あぐら ごま	キャベツ だいこん	しお しょうゆ す	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (木)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「冷凍みかん」が登場します♪					
	▲もずくどん(にしくさん はくはん)		こめ しょうぶつあぐら			630 24.0
	(ぐ) 	もずく ぶたにく だいず	しょうぶつあぐら さとう でんばん ごまあぐら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	
	▲にくだんごスープ	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんばん ごまあぐら	はくさい しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん ねぶ かねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	◎れいとうみかん 			みかん		
▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 (金)	▲◆アスパラガスとえびのピラフ	えび	こめ バター オリーブあぐら しょく ぶつあぐら	たまねぎ コーン アスパラガス	チキンスープ しお しるワイン コンソ メ こしょう	650 21.8
	▲わかさぎマリネ	わかさぎ	でんばん しょうぶつあぐら さとう オリーブあぐら	パプリカ たまねぎ パセリ レモン	しるワイン しお こしょう す	
	▲◆しんたまねぎのコンソメスープ	ぶたにく	さとう しょうぶつあぐら	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス チキンスー プ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
17 (月)	🍗 オオ先生の好きな給食・思い出の給食「油淋鶏」が登場します♪					
	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうがづあがら			643 26.0
	かんこくふうあじつけのり<こぶくろ>	のり	ごまあがら		しお	
	◎ユーリンチー	とりにく	こめこ こむぎこ しょうがづあがら さとう はちみつ ごまあがら	にんにく しょうが ねぶかねぎ	しおこうじ しょうゆ す	
	▲ちゅうかふうかきたまコンスーブ	たまご ぶたにく	でんがん さとう	えのきたけ たまねぎ にんじん コーン こまつな	ポークスーブ しお ちゅうかだしのもと しょうゆ しお ナツメグー コリアンダー カルダモン オールスパイス	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (火)	◎ 東っ子 まつり ! ◎ 夏祭り 屋台風献立 ◎ ◎					
	▲◎ソースやきそば	ぶたにく かつおがし あおのり	こむぎこ ラード	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし	やきそばソース	628 25.1
	◆しんじゃがコンソメパンチフライ		じゃがいも しょうがづあがら さと う	パセリ	コンソメ しお ガーリックパウダー チ リパウダー こしょう オレガノ	
	ゆかりあえ		さとう	だいこん パブリカ あかしそ	しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミルクメーカーコーヒー<こぶくろ>		さとう		コーヒー しお	
19 (水)	🍴 食育の日…日本味めぐり～関東地方の 郷土料理を 紹介します。～ 🍴					
	★▲ふかがわめし	あさり あがらあげ	こめ しょうがづあがら さとう	にんじん しょうが えだまめ ごぼう	こんぶちや みりん しお さけ しょう ゆ わふうだしのもと	614 26.2
	★あじのさんがやき	あじ みそ	ラード でんがん しょうがづあがら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	しょうゆ しお	
	★かんぴょうのたまごとじじる	たまご	でんがん ごま	かんぴょう にら しいたけ	しょうゆ しお さけ かつおだしじる こんぶだしじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (木)	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうがづあがら			665 23.7
	▲とうふのカレーに	とうふ ぶたにく だいず みそ チーズ	さとう ごまあがら だいずあがら でんがん こむぎこ しょうがづあがら ラード はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ し いたけ パナナ	トウバンジャン ちゅうかだしのもと さ け みりん しょうゆ トマトケチャップ ト ウチジャン さけかす カレーこ さつま まいパウダー はくさいパウダー キャバ ツパウダー オニオンパウダー しお カ レーパウダー トマトパウダー ミルクカ ルシウム	
	かいそうサラダ	わかめ	さとう ごまあがら ごま	もやし コーン	しょうゆ す しお	
	ハニーピーナッツ<こぶくろ>		ピーナッツ さとう しょうがづあが らはちみつ でんがん		しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (金)	◎ 6月21日は、「夏至(げし)」です。1年でいちばん昼の時間が長い日です。福井県では、焼いたさばを食べる風習があるそうです。					
	◎▲たこめし	たこ あがらあげ	こめ しょうがづあがら	にんじん しょうが ごぼう えだまめ	さけ こんぶちや しょうゆ わふうだし のもと しお みりん	625 25.4
	◎さばのしおやき	さば			しお	
	◆▲アスパラガスのごまあえ		さとう ごま	アスパラガス にんじん こまつな	しょうゆ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 (月)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の カリフラワー を紹介します。 ◆					
	▲フラワーロールパン		こむぎこ さとう マーガリン		イースト しお	628 21.7
	デミグラスソースオムレツ	たまご	さとう だいずあがら でんがん	マッシュルーム たまねぎ にんじん	す しお トマトケチャップ ブラウンル トマペースト あかワイン	
	◆▲さいたまヨーロッパやさいいりミネ ストローネスープ	ぶたにく しろいんげんまめ	さとう マカロニ オリーブあがら	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ カリフラワー トマト パセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン オールスパイス ケチャップ こしょう コンソメ チキンスープ オレガノ ローリ エ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (火)	🍗 オオ先生の好きな給食・思い出の給食「鶏肉のから揚げ」が登場します♪					
	◆▲しんしょうがごはん	ぶたにく あがらあげ	こめ しょうがづあがら	しょうが えだまめ	わふうだしのもと しお しょうゆ さけ	628 27.4
	◎とりにくのからあげ	とりにく	でんがん こめこ しょうがづあがら	しょうが にんにく	しおこうじ しょうゆ	
	▲あまずあえ		さとう	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ す しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (水)	ぶたにくときゃべつのしおこうじがっか けうどん(うどん)		こむぎこ でんがん			623 21.5
	(ぐ)	ぶたにく	しょうがづあがら でんがん	キャベツ にんじん にんにく	しおこうじ しお こしょう わふうだし のもと	
	(すだちつゆ)<こぶくろ>	かつおがし		だいこん すだち レモン 	しょうゆ す しお	
	◆みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ しょうがづあ がら さとう		しょうゆ みりん	
	◆メロン			メロン		
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 (木)	魚の日…旬の あじ を紹介します◆ 🐟 ラッキーにんじんの日…「さつま汁」の中に 星型にんじんが かかれています。 🐟					
	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうがづあがら			665 27.0
	しそこんぶふりかけ<こぶくろ>	こんぶ あおのり	こめ さとう	あかしそ 	しお うめず	
	◆あじのてりやき 	あじ	さとう		しょうゆ しお かつおエキス こんぶエ キス みりん	
	さつまじる	とりにく みそ	こんにやく しょうがづあがら	ごぼう だいこん にんじん さつままい ねぶかねぎ	こんぶだしじる かつおだしじる しょう ゆ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 (金)	▲いわつきくさん はくはん		こめ しょうがづあがら			629 21.5
	▲ポークカレー	ぶたにく チーズ だしふんにゅう	じゃがいも しょうがづあがら こむ ぎこ でんがん ラード さとう はち みつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご パナナ	カレーこ ウスターソース しお オレガ ノ コリアンダー ガラムマサラ さつま まいパウダー はくさいパウダー キャバ ツパウダー オニオンパウダー トマトパ ウダー しょうゆ ココア	
	キャロットラペ		しょうがづあがら オリーブあがら さとう	にんじん パジル にんにく	す しお こしょう	
	◆さくらんぼ			さくらんぼ 		
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食

◆旬の食材(季節の料理)

★郷土料理

▲地場産物