



# 6月給食献立予定表



6/4~6/10歳と口の健康週間にちなんで、よく噛んで食べる料理を入れています。

新座市立 新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (木)	○	麦ごはん		米 麦			575 23.3
		あじのピリカラフル	あじ	でん粉 油 白ごま 三温糖 ごま油	葉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく	塩 こしょう 白ワイン とうぼんじャン 酒 酢	
		おかひじきのサラダ	ベーコン	油 ごま油	きゅうり おかひじき にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 塩	
2 (金)	○	メロン		メロン			689 28.1
		ファイバージャージャー麺	豚肉	中華糖 ごま油 油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし	酒 八丁みそ 赤みそ しょうゆ とうぼんじャン	
5 (月)	○	牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳	砂糖	寒天 パイナップル もも みかん	ラム酒	595 28.6
		まぐろと小松菜の甘辛炒め	かじき 大豆	三温糖 油 でん粉	小松菜 しょうが	酒 しょうゆ みりん	
		すまし汁	かつお節 とうふ		にんじん だいこん しめじ 長ねぎ 小松菜	酒 塩 しょうゆ	
6 (火)	○	ソフトフランスパン		薄力粉 さとう ショートニング		イースト 塩	657 33.1
		豆腐のミートソースグラタン	とうふ 豚肉	パン粉 油	玉ねぎ しょうが にんにく きりしだいこん パセリ トマト缶	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン	
		ウインナーとキャベツのスープ煮	ウインナー 豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	鳥がら 塩 こしょう 白ワイン	
7 (水)	○	しゃくし菜ごはん	卵 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま 油	のざわな	しょうゆ	634 28.3
		磯煮	とり肉 ちくわ 大豆	じゃがいも 三温糖 油	こんにゃく ひじき にんじん さやえんどう	しょうゆ 酒	
8 (木)	○	麦ごはん		米 麦			594 24.2
		鶏ごぼうバーグ	とり肉 ぶた肉	油 でん粉 三温糖	ごぼう 長ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	
		パパリサラダ		油 ごま油 ワンタンの皮	海藻ミックス コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ	
9 (金)	○	鮭ちらし寿司	鮭 油揚げ	米 さとう 三温糖 ごま	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ みつば のり	醤油 塩 酢 酒 みりん	591 20.3
		わかめスープ	とり肉	ごま油 ごま	わかめ にんじん キャベツ 玉ねぎ	こしょう しょうゆ 酒 塩 鶏がら 昆布	
		キャロットケーキ	卵 豆乳	三温糖 はちみつ 油 米粉	にんじん	ベーキングパウダー	
12 (月)	○	梅レタスチャーハン	ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	とうぼんじャン 酒 しょうゆ てんめんじャン 塩	595 20.6
		海藻サラダ		油 さとう	海藻ミックス コーン キャベツ きゅうり	こしょう しょうゆ 酢	
		ワンタンスープ	かつお節 とり肉	ウェーブワンタン 油 ごま油	にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	
13 (火)	○	県産米粉入りナン		米粉 小麦粉 強力粉 砂糖		塩 イースト ショートニング	571 30.5
		キーマカレー	ぶた肉	薄力粉 油	ホールトマト缶 玉ねぎ にんにく しょうが	塩 カレー粉 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー トマトジュース 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	
		ポパイスープ	とり肉 卵	じゃがいも 油	玉ねぎ ほうれん草	塩 酒 しょうゆ こしょう 鶏がら	
14 (水)	○	麦ごはん		米 麦			587 19.4
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 油 でん粉	長ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	
15 (木)	○	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ ちくわ	油 三温糖	キャベツ コーン にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	607 24.1
		キャロットピラフ	ベーコン	米 麦 油	にんじん セロリ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	
		いかサラダ	いか	油 米粉 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう 白ワイン 酢	
16 (金)	○	甘夏ゼリー		さとう	甘夏 レモン 寒天		626 24.4
		マーボーなす丼	ぶた肉	米 麦 油 ごま油 三温糖 でん粉	にんじん にら なす しょうが にんにく しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ みそ てんめんじャン とうぼんじャン みりん	
		ツナと野菜の中華入りサラダ	ツナ	ごま油 油 ごま	ひじき もやし にんじん キャベツ	しょうゆ 酢	
19 (月)	○	麦ごはん		米 麦			617 27.9
		あじのねぎ塩焼き	あじ	油	長ねぎ	塩こうじ 薄口しょうゆ	
		ごまあえ		三温糖 ごま	もやし 小松菜	しょうゆ みりん みそ	
20 (火)	○	けんちん汁	油揚げ とうふ	じゃがいも ごま油	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ	酒 みそ	589 22.5
		ごま塩ごはん		米 麦 ごま		塩	
		いかのかりん揚げ	いか	でん粉 油	しょうが	酒 しょうゆ	
21 (水)	○	パワーアップサラダ		油 ごま 三温糖	こんにゃく ひじき にんじん 小松菜 コーン	酢 塩 こしょう しょうゆ	642 23.8
		セサミトースト		薄力粉 砂糖 ショートニング マーガリン バター 三温糖 ごま		イースト 塩	
		ポトフ	とり肉 ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 しょうゆ こしょう 鳥がら	
22 (木)	○	海藻サラダ		油 ごま油	キャベツ きゅうり 海藻ミックス コーン	酢 しょうゆ 塩	604 27.8
		鳥そぼろ丼	とり肉 卵	米 麦 油 ごま 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩	
23 (金)	○	夏野菜のみそ汁	油揚げ		なす かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	みそ	615 18.9
		チキンライス	とり肉	米 麦 油 マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく パセリ	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	
26 (月)	○	かぼちゃのポタージュ	生クリーム 牛乳	バター	たまねぎ かぼちゃ	塩 こしょう	655 24.4
		しそ入りツナ昆布ご飯	ツナ	米 麦	しそ しょうが 塩昆布	塩 酒 みりん	
		豚汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ	油 じゃがいも	ごぼう にんじん 小松菜 こんにゃく 大根	みそ 酒	
27 (火)	○	ずんだ餅		白玉 さとう	えだまめ	塩	610 27.9
		きんぴらごはん	油揚げ	米 麦 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく	とうがらし 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	
		かつおのごまがらめ	かつお	でん粉 油 三温糖 ごま	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
28 (水)	○	いそかあえ	のり		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん	627 22.5
		ひやしきつねうどん	油揚げ	うどん 三温糖	しいたけ 長ねぎ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩	
29 (木)	○	じゃがいものそぼろあんかけ	とり肉	じゃがいも 油 三温糖 でん粉	しょうが たまねぎ	酒 薄口しょうゆ 塩 みりん	605 24.2
		ツナコーンごはん	ツナ	米 麦	コーン	昆布 酒 塩	
		とり肉のカレー焼き	とり肉		生姜 にんにく	カレー粉 しょうゆ 塩 赤ワイン	
30 (金)	○	ごぼうサラダ		ごま油 マヨネーズ ごま 三温糖	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン	酢 しょうゆ	601 19
		麦ごはん		米 麦			
		カリコリ天丼	大豆 じゃこ	油 三温糖 ごま 米粉	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん	塩 しょうゆ みりん	
		じゃがいもと小松菜のみそ汁		じゃがいも	小松菜 たまねぎ わかめ	酒 みそ	

第50回  
開校記念日

地産地消  
ウィーク

埼玉

※天候不良等により、食材の変更する場合があります。  
※栄養価は中学年の値を基準としていますが、低学年は0、8、高学年は1、2をかけた値が目安です。

- 9日：開校記念日献立(新堀小は50年目の誕生日を迎えます)
- 12日：入梅
- 10日：開校記念日献立(新堀小は50年目の誕生日を迎えます)
- 26日：ずんだもち(宮城県・山形県の郷土料理)
- 30日：夏越の祓い



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「小松菜、にんじん」です。  
6月13~17日の地産物ウィークは、新座産・埼玉県産の食材をたくさん使用します。