

# 6月分学校給食予定献立表



令和7年度

所沢市立所沢小学校

| 日  | 曜 | 献立名              |    |  | おもにエネルギーのもとになる食品(黄)                            | おもに体をつくるもとになる食品(赤)                    | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)  | エネルギー | たん白質 |
|----|---|------------------|----|--|--|---------------------------------------|--|-------|------|
|    |   | 主食               | 牛乳 | おかず  |  |                                       |  | kcal  | g    |
| 2  | 月 | ごはん              | 牛乳 | さばのふんかほしやき<br>きりほしだいこんのカレーいため<br>みそしる                | こめ、あぶら、じゃがいも                                   | 牛乳、サバふんかほし<br>ツナ、なまあげ<br>わかめ、みそ       | きりほしだいこん、にんじん<br>キャベツ  | 530   | 21.4 |
| 3  | 火 | ツイストパン           | 牛乳 | オムレツチーズソース<br>あげごぼうのサラダ<br>ファイバーミネストローネ              | パン、あぶら、こめこ<br>さとう、むぎ、レンズまめ<br>マカロニ             | 牛乳、オムレツ、ハム<br>チーズ、とりにく                | ごぼう、キャベツ、にんじん<br>こまつな、たまねぎ、にんにく<br>セロリ、トマト                   | 569   | 24.9 |
| 4  | 水 | ごはん              | 牛乳 | いわしののりごまフライ<br>いかとこんにやくのみそあえ<br>こうやどらぶのうまに           | こめ、こめこ、こむぎこ<br>ごま、パンこ、あぶら<br>さとう               | 牛乳、イワシ、あおのり<br>イカ、みそ、とりにく<br>こうやどらぶ   | にんじん、しいたけ、しょうが<br>きゅうり、たけのこ、たまねぎ<br>こんにやく、さやいんげん             | 588   | 27.9 |
| 5  | 木 | ピースコーンピラフ        | 牛乳 | ハンバーグ<br>オニオンドレッシングサラダ<br>レタスとじゃがいものスープ              | こめ、あぶら、パンこ<br>さとう、じゃがいも                        | ハム、牛乳、ぶたにく<br>きゅうり、たまご<br>ベーコン        | グリーンピース、とうもろこし<br>にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>きゅうり、レタス                 | 642   | 29.6 |
| 6  | 金 | うどん              | 牛乳 | ごもくうどんのしる<br>みそポテト<br>あぶらあげとやさいのあえもの                 | うどん、あぶら、さとう<br>じゃがいも、かたくりこ                     | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ<br>みそ、あぶらあげ              | たまねぎ、にんじん、こまつな<br>もやし、しょうが、こんにやく<br>キャベツ、ねぎ、ほうれんそう           | 506   | 21.2 |
| 7  | 土 | むぎごはん            | 牛乳 | ビビンバのぐ<br>ナムル<br>わかめトッポギスープ<br>みかんゼリー                | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>トッポギ、ゼリー             | 牛乳、ぶたにく、みそ<br>とりにく、わかめ                | にんにく、しょうが、こまつな<br>もやし、にんじん、だいこん<br>えのき、ねぎ                    | 584   | 29.1 |
| 10 | 火 | ライスボールパン         | 牛乳 | とりにくとじゃがいもの<br>ハニーマスタードあえ<br>ツナサラダ<br>ウインナーとキャベツのスープ | パン、じゃがいも<br>あぶら、はちみつ<br>さとう                    | 牛乳、とりにく、ツナ<br>ウインナー                   | にんにく、きゅうり、キャベツ<br>にんじん、たまねぎ                                  | 614   | 25.9 |
| 11 | 水 | ごはん              | 牛乳 | ホキのレモンあげ<br>ごまあえ<br>じゃがいものそぼろに                       | こめ、あぶら、さとう<br>ごま、じゃがいも<br>かたくりこ                | 牛乳、ホキでんぶんつき<br>ぶたにく、ちくわ               | レモン、キャベツ、こまつな<br>こんにやく、さやいんげん<br>たまねぎ、しいたけ、にんじん              | 559   | 22.7 |
| 12 | 木 | スパゲッティ           | 牛乳 | アマトリチャーナソース<br>コールスローサラダ<br>メロン                      | スパゲッティ、あぶら<br>さとう、かたくりこ                        | 牛乳、ベーコン<br>なまクリーム、チーズ                 | にんにく、にんじん、たまねぎ<br>マッシュルーム、トマト<br>キャベツ、とうもろこし<br>きゅうり、メロン     | 593   | 22.8 |
| 13 | 金 | ごはん              | お茶 | とりにくのひばりあげ<br>きりこんぶに<br>みそしる                         | こめ、こむぎこ、パンこ<br>むぎ、あぶら、さとう<br>じゃがいも             | とりにく、ぶたにく<br>さつまあげ、こんぶ<br>わかめ、みそ      | おちゃ、しょうが、にんじん<br>しいたけ、たまねぎ、えのき                               | 480   | 19.3 |
| 16 | 月 | ごはん              | 牛乳 | ニラまんじゅう<br>ピリからきゅうり<br>はっほうさい                        | こめ、さとう、あぶら<br>かたくりこ                            | 牛乳、ニラまんじゅう<br>ぶたにく、イカ、エビ<br>なると       | きゅうり、にんじん、たけのこ<br>しいたけ、きくらげ、たまねぎ<br>キャベツ、チンゲンサイ              | 538   | 23.1 |
| 17 | 火 | こどもパン            | 牛乳 | ポロニアソーセージ<br>オリエンタルサラダ<br>とうりゅうコーンシチュー               | パン、あぶら、さとう<br>ぎょうざのかわ、こめこ                      | 牛乳、ポロニアソーセージ<br>ベーコン、とうりゅう            | たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>こまつな、とうもろこし                                | 573   | 21.1 |
| 18 | 水 | しゃくしな<br>ジャコごはん  | 牛乳 | サケのたつたあげ<br>こんにゃくのみそマヨあえ<br>はりはりじる                   | こめ、あぶら、ごま<br>かたくりこ、こめこ<br>さとう、マヨネーズ            | ちりめんじゃこ、牛乳<br>サケ、みそ、ぶたにく<br>とうふ、あぶらあげ | しゃくしな、しょうが、ごぼう<br>にんじん、だいこん<br>きゅうり、みずな                      | 536   | 25.8 |
| 19 | 木 | おちゃマーブル<br>しゃくパン | 牛乳 | じゃがいものミートグラタン<br>フレンチサラダ<br>ABCスープ                   | パン、あぶら、バター<br>じゃがいも、こむぎこ<br>さとう、マカロニ           | 牛乳、ぶたにく、チーズ<br>とりにく                   | にんにく、にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、とうもろこし<br>きゅうり、セロリ                    | 600   | 24.9 |
| 20 | 金 | むぎごはん            | 牛乳 | チキンカレー<br>ハムサラダ<br>ほうじちゃプリン                          | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、じゃがいも<br>こむぎこ、バター<br>ほうじちゃプリン | 牛乳、ハム、とりにく                            | キャベツ、にんじん、きゅうり<br>にんにく、しょうが<br>たまねぎ、りんご                      | 624   | 21.3 |
| 23 | 月 | ごはん              | 牛乳 | ヤンニョムフィッシュ<br>きりほしチャーシュー<br>はるさめスープ                  | こめ、あぶら、さとう<br>かたくりこ、ごま<br>はるさめ                 | 牛乳、やきぶた<br>メルルーサでんぶんつき<br>とりにく        | にんにく、きりほしだいこん<br>きゅうり、にんじん、しょうが<br>たまねぎ、もやし<br>チンゲンサイ、きくらげ   | 531   | 23.8 |
| 24 | 火 | はちみつレモン<br>トースト  | 牛乳 | とうみょうツナサラダ<br>じゃがいものようぶうに                            | パン、バター、はちみつ<br>あぶら、さとう<br>じゃがいも                | 牛乳、ツナ、ベーコン                            | レモン、とうみょう、キャベツ<br>にんじん、たまねぎ<br>さやいんげん、とうもろこし                 | 629   | 20.4 |
| 25 | 水 | ごはん              | 牛乳 | アジのスパイシーあげ<br>しおこんぶあえ<br>おやこに                        | こめ、かたくりこ<br>こめこ、あぶら<br>さとう、じゃがいも               | 牛乳、アジ、しおこんぶ<br>とりにく、たまご               | にんにく、キャベツ、かぶ<br>きゅうり、にんじん、たまねぎ<br>さやいんげん                     | 562   | 26.7 |
| 26 | 木 | ジャンバラヤ           | 牛乳 | とりにくのガーリックやき<br>かいそうサラダ<br>やさいスープ                    | こめ、ひよこめ<br>あぶら、さとう<br>じゃがいも                    | チョリソー、牛乳<br>とりにく、ベーコン<br>かいそうミックス、わかめ | トマト、たまねぎ、セロリ<br>ピーマン、にんにく、しょうが<br>きゅうり、キャベツ、にんじん             | 525   | 25.8 |
| 27 | 金 | ちゅうかめん           | 牛乳 | ジャージャーめん<br>だいずもやしナムル<br>こだまスイカ                      | ちゅうかめん、あぶら<br>さとう、かたくりこ                        | 牛乳、ぶたにく、みそ                            | にんにく、しょうが、ねぎ<br>にんじん、たけのこ、たまねぎ<br>しいたけ、だいずもやし<br>きゅうり、こだまスイカ | 528   | 24.0 |
| 30 | 月 | むぎごはん            | 牛乳 | しおぶたどんのぐ<br>みずなサラダ<br>だんごじる                          | こめ、むぎ、あぶら<br>かたくりこ、さとう<br>ごま、しらたまだんご           | 牛乳、ぶたにく<br>かまぼこ、とりにく                  | ねぎ、もやし、にんにく<br>レモン、みずな、きゅうり<br>にんじん、とうもろこし<br>だいこん、ごぼう       | 582   | 28.0 |

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方は学校までお問合せください。  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量 566 kcal 24.3 g