



6月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】

よくかんでたべよう

所沢市立南小学校

日 曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
2 月	ジャージャーめん (めん・ぐ)	牛乳 じゃがまるくん つぼづけサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	ふた肉、みそ、牛乳、 チーズ、ハム	ねぎ、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、しいたけ、にんにく、 しょうが、つぼづけ、キャベツ、 きゅうり、レモン	658	28.3
3 火	ガーリック トースト	牛乳 ボールビーンズ キャベツサラダ えだまめ	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、肉だんご、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、 キャベツ、もやし、とうもろこし、 えだまめ	570	22.4
4 水	うめめかぶ ごはん	牛乳 サケのしおやき いんげんのごまあえ かみなりじる	こめ、あぶら、ごま、 さとう、はるさめ	めかぶ、牛乳、サケ、 とうふ、ふた肉	うめ、さやいんげん、にんじん、 キャベツ、ねぎ、しょうが、 こまつな、たけのこ、きくらげ	497	24.8
5 木	ジーローハン (ごはん・ぐ)	牛乳 こんさいちゅうかスープ まほうのクラッシュゼリー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ふた肉、 かんでん	まいたけ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、きくらげ、 ごぼう、だいこん、パイ、 むらさきキャベツ、レモン	604	25.7
6 金	だいずごはん	牛乳 アジフライ こまつなのおひたし わかめのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、だいず、牛乳、 わかめ、とうふ、みそ、アジ	にんじん、しいたけ、ねぎ、 こまつな、もやし	601	32.0
10 火	チャーハン	牛乳 しゅうまい ナムル はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	ふた肉、牛乳、しゅうまい、 とり肉	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、ピーマン、もやし、 こまつな、しょうが、 チンゲンサイ、きくらげ	520	21.4
11 水	かみかみココア きなこあげパン	牛乳 ホワイトシチュー ツナサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	きなこ、牛乳、ふた肉、 ベーコン、とうにゅう、 ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり	582	21.9
12 木	真っ赤な太陽の トマトカレーライス (トマトごはん・ルフ)	牛乳 てづくりふくじんづけ てづくりクラッシュゼリー	こめ、あぶら、こむぎこ、 バター、はちみつ、さとう	ふた肉、牛乳	トマト、ズッキーニ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、にんにく、 りんご、きゅうり、だいこん、 ミックスドフルーツ	627	19.9
13 金	肉じるうどん (うどん・しる)	牛乳 みそポテト こまつなサラダ	うどん、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 かたくりこ、ごま	ふた肉、牛乳、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しょうが、しいたけ、 きゅうり、こまつな、とうもろこし	664	23.4
16 月	かてめし	牛乳 メヌケのさいきょうやき ピリカラきゅうり なすのみそしる	こめ、あぶら、さとう	ちくわ、あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 なまあげ、みそ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、 しいたけ、えだまめ、きゅうり、 なす、たまねぎ	502	26.4
17 火	所沢の お茶マーブル しょくパン	牛乳 みなみんボロニアソーセージ バリバリサラダ ABCスープ	パン、じゃがいも、 マカロニ、あぶら、さとう、 しゅうまいのかわ	牛乳、とり肉、 ボロニアソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 セロリ、きゅうり、もやし	561	21.6
18 水	所沢ふう やきそば	お茶 とりにくのからあげ こんにゃくサラダ だんごスープ ほうじ茶プリン	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 しらたまだんご、 ほうじちゃプリン	ふた肉、とり肉	にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、 こまつな、にんにく、しょうが、 きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ、おちゃ	534	24.0
19 木	ごはん	牛乳 こうやどうふのうまに てづくりあげきょうざ なすとピーマンのみそ和え	こめ、あぶら、さとう、 きょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ふた肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、にら、なす、ピーマン、 あかピーマン	674	28.7
20 金	わかめごはん	牛乳 サバのぶんかほし タコサラダ とうがんじる	こめ、さとう、あぶら	わかめ、牛乳、 サバぶんかほし、タコ、 とり肉、あぶらあげ	きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、とうがん、にんじん、 こまつな、しいたけ	577	25.1
23 月	スタミナどん (ごはん・ぐ)	牛乳 さわにわん キャベツのレモンあえ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	ふた肉、牛乳、かまぼこ	たけのこ、しらたき、しいたけ、 にら、あかピーマン、たまねぎ、 にんにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 レモン	535	25.1
24 火	ジャンバラヤ	牛乳 オムレツ レタススープ メロン	こめ、あぶら、さとう	ウィンナー、牛乳、オムレツ、 ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかピーマン、ピーマン、 にんにく、しょうが、にんじん、 レタス、メロン	536	19.6
25 水	ごはん	牛乳 チキンカツ キムチきんぴら じゃがたまじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 あぶらあげ、みそ	キムチ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、にら	584	26.0
26 木	みそやさい ラーメン (めん・スープ)	牛乳 はるまき とうもろこし	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、はるまき	ふた肉、みそ、牛乳	にんじん、はくさい、もやし、 ねぎ、ごぼう、にら、にんにく、 しょうが、とうもろこし	659	23.8
27 金	ポテトピラフ	牛乳 とり肉のバーベキュー ソースかけ アスパラサラダ ミネストローネ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	とり肉、牛乳、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 しょうが、にんにく、りんご、 アスパラ、キャベツ、セロリ、 トマト	559	25.7
30 月	ごはん	牛乳 マーボーなす はるさめサラダ すいか	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ふた肉、なまあげ、 みそ、ハム	なす、ねぎ、たけのこ、にんじん、 しいたけ、しょうが、にんにく、 きゅうり、もやし、キャベツ、 すいか	589	21.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆はしは、毎日洗って持ってきてましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょう。
 ☆献立表について質問等がありましたら、
 南小学校 栄養教諭 (TEL 04-2922-3039) まで、ご連絡ください。



平均栄養量

582

24.4

