



6月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 よくかんで たべよう

所沢市立清進小学校

日 曜	献 立 名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
2 月	ごはん	牛乳	ぎょうざ ハンサンスウ マーボー豆腐	こめ、ぎょうざ、 あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ しょうが、にんにく	651	25.2	
3 火	やきカレーパン	牛乳	ポテトサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら、 パンこ、さとう、 こめこ	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ツナ、ベーコン、 とうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 えだまめ、とうもろこし	614	24.0	
4 水	「歯の衛生週間」献立 だいずごはん	牛乳	イワシのりごまあげ キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こめこ、 かたくりこ、こま	あぶらあげ、とり肉、 だいず、牛乳、イワシ、 あおのり、しおこんぶ、 わかめ、みそ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 キャベツ、かぶ、きゅうり、 だいこん、ねぎ	528	23.4	
5 木	スパゲティ アマトリチャーナ	牛乳	アスパラサラダ メロン	スパゲッティ、あぶら さとう、こめこ	ベーコン、チーズ、 なまクリーム、牛乳	エリンギ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、キャベツ、 アスパラ、メロン	579	21.8	
6 金	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ チンジャオロースー わかめスープ	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さとう	牛乳、イカ、牛肉、 とり肉、わかめ、 とうふ	しょうが、にんにく、トマト、 ピーマン、あかピーマン、ねぎ たけのこ、にんじん、だいこん	548	23.3	
9 月	もやしラーメン	牛乳	はるまき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき、 さとう	ぶた肉、なると、牛乳、 ハム	にんじん、チンゲンサイ、もやし ねぎ、しいたけ、メンマ、 きりぼしだいこん、きゅうり	533	19.5	
10 火	「開校記念日のお祝い」献立 せきはん	牛乳	サケのこうみやき こうやとうふのごますあえ さわにわん	もちごめ、こめ、ごま あずき、あぶら、さとう	牛乳、サケ、かまぼこ こうやとうふ、ぶた肉、 あぶらあげ	にんにく、しょうが、えのき、 ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 しいたけ	563	26.7	
11 水	ハヤシライス	牛乳	のらぼうのサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 バター、こむぎこ、 さとう	牛肉、牛乳、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、のらぼうな、 キャベツ	617	21.2	
12 木	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそやき あさづけ おやこに	こめ、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、こんぶ みそ、とり肉、たまご	しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん	595	31.2	
13 金	コッペパン スライス	牛乳	やきウインナー コールスローサラダ ABCスープ ほうじ茶プリン	パン、あぶら、さとう マカロニ、 ほうじ茶プリン	牛乳、ウインナー、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、えだまめ、はくさい、 とうもろこし、セロリ、にんにく	610	21.4	
16 月	うめじゃこ ごはん	牛乳	とり肉のてりやき おひだし こんさいのごまみそしる	こめ、ごま、さとう、 じゃがいも	ちりめんじゃこ、牛乳、 とり肉、かつおぶし、 みそ	うめ、しょうが、ほうれんそう、 もやし、だいこん、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ	550	25.4	
17 火	きつねうどん	牛乳	みそポテト(2こ) ごまあえ	うどん、あぶら、ごま じゃがいも、さとう かたくりこ	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、 ごまつな、しょうが、 ほうれんそう、キャベツ	529	19.8	
18 水	「たてわり給食」 カレーライス	お茶	バリバリサラダ みかんゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、バター、さとう はちみつ、こむぎこ ワンタンのかわ、ゼリー	ぶた肉	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、りんご、キャベツ、 お茶、ほうれんそう	481	13.4	
19 木	お茶マーブル しょくパン	牛乳	アジのトマトチーズやき ごぼうサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう マヨネーズ、ごま、 じゃがいも	牛乳、アジ、チーズ、 ツナ、とり肉	にんにく、たまねぎ、トマト、 ごぼう、きゅうり、にんじん、 えだまめ、とうもろこし、 キャベツ	542	25.4	
20 金	ごはん	牛乳	すぶた ピリカラきゅうり ちゅうかふうたまごスープ	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご	しょうが、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、しいたけ、ピーマン、 かぶ、きゅうり、きくらげ、 ほうれんそう、とうもろこし	587	26.3	
23 月	ごはん	牛乳	さといもクロック なっとうあえ とんじる	こめ、じゃがいも、 さといもクロック、 あぶら、さとう	牛乳、なっとう、みそ かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、ぶた肉	ほうれんそう、キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	579	24.4	
24 火	ココアあげパン	牛乳	ジャーマンポテト ワンタンスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 ワンタンのかわ	牛乳、ベーコン、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、もやし、 ごまつな、しいたけ、しょうが	599	20.6	
25 水	みそラーメン	牛乳	ホキのパンパンジーソースかけ ピリカラサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、こめこ、さとう、 かたくりこ	ぶた肉、みそ、牛乳、 ホキ	にんにく、しょうが、はくさい、 キャベツ、もやし、ねぎ、にら、 とうもろこし、きゅうり、 にんじん、ごまつな	563	28.5	
26 木	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき いそあえ カレー肉じゃが	こめ、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、のり、ぶた肉 かつおぶし、 サワラさいきょうづけ	ごまつな、もやし、こんにゃく キャベツ、にんじん、たまねぎ さやいんげん	510	26.0	
27 金	ピースコーン ピラフ	コーヒ ミルク	とり肉のマーマレードやき ほうれんそうサラダ コンソメスープ	こめ、あぶら、さとう マーマレード、 じゃがいも	ハム、コーヒーマルク とり肉、ベーコン	グリーンピース、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、 キャベツ、みずな	515	23.2	
30 月	タコライス	牛乳	ジャコサラダ もずくスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、牛肉、ぶた肉、 チーズ、こうやとうふ ちりめんじゃこ、もずく かまぼこ	にんにく、たまねぎ、トマト、 ほうれんそう、ごまつな、 キャベツ、にんじん、えのき	556	26.0	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけでは ありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	564	23.7

