



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

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
2	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ かぶのアチャラづけ くだくさんみそしる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	539	23.9	
3	火	むぎごはん	牛乳	しんごぼうのキーマカレー グリーンサラダ しらたまポンチ	かみかみこんだて は(歯)と(口)の けんこ(乳歯)の きやむき体験 (6月4日~10日)	こめ、むぎ、あぶら さとう、こむぎこ、バター しらたまだんご、はちみつ	牛乳、ベーコン ぶた肉	レーズン、ごぼう、たまねぎ、みすな にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり りんご、レモン、みかん、もも	650	20.2
4	水	グリーンピース ごはん	牛乳	とりにくのごまみそだれかけ ひじきのいために かきたまじる	グリーンピースの きやむき体験 (2年生)	こめ、もちこめ、きび さとう、ごま、かたくりこ あぶら	牛乳、とり肉、みそ ひじき、あぶらあげ たまご、とうふ	グリーンピース、しらたき にんじん、ねぎ、ほうれんそう	545	26.9
5	木	ごはん	牛乳	いかのさらさあげ しんじがのそぼろに なっとうあえ		こめ、かたくりこ あぶら、じゃがいも さとう	牛乳、イカ、ぶた肉 なっとう、かつおぶし	にんじん、たまねぎ ごんにやく、しいたけ さやえんどう、こまつな もやし、キャベツ	602	26.1
6	金	むぎごはん	牛乳	ぎょうざどんぐ カリカリさやまっちゃんめ かわちぼんかん		こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉 こうやとうふ、だいす うくいすきなこ	にんにく、しょうが キャベツ、にら、おちゃ かわちぼんかん	520	21.6
9	月	むぎごはん	牛乳	きりほしだいごんのそぼろどんぐ あおなとゆばのスープ さくらんぼ		こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉	にんじん、たまねぎ、こまつな きりほしだいごん、たけのこ とうもろこし、チンゲンサイ さくらんぼ	514	22.9
10	火	ちゅうかめん	狭山 茶	ちょっとピリからタンタンメン じゃがまるくん えだまめ		ちゅうかめん、あぶら さとう、ごま じゃがいも、かたくりこ	ぶた肉、みそ、ハム チーズ	さやまっちゃ、にんにく、ねぎ にんじん、もやし、えだまめ チンゲンサイ、にら、しょうが	625	25.5
11	水	マイマイ パン	牛乳	あじさいいろのエスカベッシュ そらもようのゼリー ジュリエンスープ		パン、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、ゼリー ナタデココ	牛乳、ホキ、かんでん	たまねぎ、にんじん キャベツ、むらさきキャベツ	612	22.4
12	木	むぎごはん	牛乳	とんどのぐ こめこめんとやさいのスープ こたますいか		こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こめこめん	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉	ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ キャベツ、こたますいか	532	25.0
13	金	ごはん	牛乳	さわらのやくみソースかけ マーボーとうふ ピリからきゅうり		こめ、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ギンサワラ ぶた肉、とうふ、みそ	ねぎ、しょうが、レモン たけのこ、にら、しいたけ にんにく、きゅうり	618	38.6
16	月	しゃくしな チャーハン	牛乳	とりにくのねぎソースかけ はるさめサラダ ワンタンスープ	埼玉県の おいしい 狭山産物 を 使った メニュー です。	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ はるさめ、ワンタンのかわ	ぶた肉、たまご、牛乳 とり肉、ハム	ねぎ、しゃくしな、しいたけ しょうが、きゅうり キャベツ、にんじん、もやし	554	25.7
17	火	さやまっちゃ マーブル しょくパン	牛乳	じゃがいものマヨチーズやき ツナサラダ こめこのクリームスープ	とことこ Organic	パン、じゃがいも マヨネーズ、あぶら さとう、こめこ、バター	牛乳、チーズ、ツナ とり肉、みそ	パセリ、キャベツ、きゅうり みすな、たまねぎ、にんじん	645	24.7
18	水	むぎごはん	牛乳	トコトコオーガニックカレー ところざわやさいのバリバリサラダ ほうじちゃプリン	とことこ Organic	こめ、むぎ、 じゃがいも あぶら、こむぎこ、バター ぎょうざのかわ、さとう ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、なす スッキーニ、トマト、キャベツ きゅうり、しょうが、りんご、 とうもろこし	601	20.7
19	木	ごはん	牛乳	とりにくのひばりあげ チンゲンサイのからしあえ だんごじる	とことこ Organic	こめ、こむぎこ、パンこ むぎ、あぶら げんまいだんご	牛乳、とり肉 あぶらあげ	しょうが、チンゲンサイ もやし、にんじん、だいごん ねぎ、ごぼう、こまつな	649	26.8
20	金	にくじる うどん	牛乳	みそポテト こまつなごまあえ	とことこ Organic	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	ぶた肉、あぶらあげ 牛乳、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれん草、しょうが こまつな、もやし	537	22.0
23	月	むぎごはん	牛乳	すぬい丼 あーさとうがんのスープ サーターアンダギー	沖縄県の 郷土料	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こむぎこ	牛乳、ぶた肉、もすく	にんじん、たまねぎ、ピーマン とうもろこし、しょうが とうがん、もやし	591	22.4
24	火	しんにんにく のとことこ トースト	牛乳	チキンサラダ ABCスープ ヨーグルト	とことこ Organic	パン、バター、あぶら さとう、 じゃがいも マカロニ	牛乳、とり肉 ヨーグルト	にんにく、キャベツ、きゅうり みすな、たまねぎ、にんじん セロリ	529	26.3
25	水	うめじゃこ ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき こがねもやし こしねじる		こめ、ごま	ちりめんじゃこ、牛乳 キンサゲ、ぶた肉 とうら、あぶらあげ みそ	うめ、もやし、ごぼう たまねぎ、にんじん ごんにやく、しいたけ、はねぎ	516	27.0
26	木	はちみつパン	牛乳	とりにくのパーベキューソースかけ おかひじきのサラダ やさしいスープ		パン、さとう かたくりこ、ごま あぶら	牛乳、とり肉、ぶた肉 ベーコン	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし セロリ	502	25.8
27	金	ベーコンと トマトの とことこ スパゲティ	牛乳	やきウインナー とことこチーズイタリアンサラダ パレンシアオレンジ	とことこ Organic	あぶら、スパゲッティ さとう、こむぎこ	ベーコン、牛乳 ウインナー、チーズ	たまねぎ、ピーマン、にんにく トマト、キャベツ、きゅうり、パプリカ しょうが、とうもろこし マッシュルーム オレンジ	606	22.3
30	月	かつめし (むぎごはん)	牛乳	かつめしのかつとキャベツ とうにゅうごまじる		こめ、むぎ、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、ごま	牛乳、とり肉 かつおぶし、あぶらあげ とうにゅう、みそ	トマト、キャベツ にんじん、だいごん、はねぎ	620	33.2

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

6月の地産産物

平均栄養量

555 kcal 24.4 g