



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

所沢市立松井小学校

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
	主食	牛乳	おかず				kcal	g
2月	かきあげどん	牛乳	からしあえ なすのみそしる	こめ、こむぎこ、さとう かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	イカ、牛乳、ハム、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、もやし、なす	533	20.3
3火	ごはん	牛乳	サバぶんかほし こまあえ じゃがいもの なんばんに	こめ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、こんにゃく、ごぼう、 たけのこ、たまねぎ	580	23.2
4水	キムタクごはん	牛乳	イカのガーリックあげ ちんげんさいの ちゅうかあえ にらたまスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こめこ、かたくりこ、 ごま、さとう	ベーコン、牛乳、イカ、 とり肉、たまご、とうふ	キムチ、たくあん、しょうが、 にんにく、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、ねぎ、にら、 たまねぎ	577	25.9
5木	はちみつレモン トースト	牛乳	とりにくのトマトに フレンチツナサラダ	パン、バター、はちみつ、 じゃがいも、さとう、 あぶら	牛乳、とり肉、 ウインナー、ツナ	レモン、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり	717	27.3
6金	ジャージャー めん	牛乳	ジャージャーめんのか チョレギサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 のり、ヨーグルト	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、しょうが、にんにく、 ねぎ、しいたけ、キャベツ、 もやし、とうもろこし	600	28.3
9月	メキシカン ピラフ	牛乳	とりにくのしおやき コースローサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも	とり肉、ベーコン、牛乳	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、しょうが、 キャベツ、セロリ	508	24.2
10火	きびごはん	牛乳	しろみさかなの やくみソースがけ キャベツの しおこんぶあえ もすくじる	こめ、きび、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ホキ、しおこんぶ、 もすく、とうふ	ねぎ、キャベツ、こまつな、 にんじん、たけのこ、たまねぎ	538	21.1
11水	子どもパン スライス	牛乳	ポロニアソーセージ フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、とり肉 ポロニアソーセージ、 ベーコン、牛乳、 スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	577	20.7
12木	ごはん	牛乳	すぶた ピリカラきゅうり フォーのスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こめこめん	牛乳、ぶた肉、とり肉	しょうが、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 きゅうり、もやし、みずな、にら	579	25.0
13金	えだまめごはん	牛乳	とうふハンバーグ きゃべつときゅうりの ごましょうゆあえ じゃがいものみそしる	こめ、むぎ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とうふ、ぶた肉、 たまご、とうにゅう、 わかめ、みそ	えだまめ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり	546	25.0
16月	かてめし	牛乳	さけのマヨネーズやき いそあえ とっちゃんげ	こめ、さとう、 マヨネーズ、ごま、 こむぎこ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、サケ、のり、ぶた肉	しいたけ、だいこん、にんじん、 ごぼう、こまつな、もやし、 はくさい	536	27.4
17火	さやま茶 マール しょくパン	牛乳	とりにくの マーマレードやき シェルマカロニサラダ レタスのスープ	パン、マーマレード、 マカロニ、さとう、あぶら	牛乳、とり肉、ベーコン	たまねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 レタス	505	22.9
18水	チキン カレー ライス	牛乳	ごぼうとじゃこの パリパリサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、 ほうじちゃプリン	とり肉、牛乳、 ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ごぼう	660	22.1
19木	しゃくしな チャーハン	牛乳	ゆきぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、きょうざ、 はるさめ、ごま	ぶた肉、たまご、牛乳、 わかめ、とうふ	しゃくしな、にんじん、ねぎ、 しいたけ、ほうれん草、もやし、 しょうが、チンゲンサイ	522	20.1
20金	うどん	牛乳	きつねにくうどん みそポテト ごまマヨネーズあえ	うどん、さとう、ごま じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ、ハム	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	554	23.4
23月	ヒビンバ	牛乳	トッポギわかめスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 トッポギ	ぶた肉、みそ、牛乳、 わかめ	しょうが、にんにく、ねぎ こんにゃく、もやし、 ほうれん草、にんじん、 チンゲンサイ、しいたけ	525	25.4
24火	スパゲティアマ トリチャーナ	牛乳	かぼちゃのみつがらめ すいか	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 バター	ベーコン、チーズ、 なまクリーム、牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、トマト、 かぼちゃ、すいか	571	18.2
25水	ごはん	牛乳	しろみさかなの チリソースがけ キャベツと あぶらあげのおひたし いろどりだんごじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ホキ、あぶらあげ、 いろどりやさいのミートボール、 とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、にんじん、こまつな、 しいたけ	519	22.9
26木	フラワーロール パン	牛乳	とりにくの こうそうやき なつみかんサラダ マカロニのクリームに	パン、パンこ、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 バター、さとう	のむヨーグルト、とり肉、 牛乳、スキムミルク、 チーズ	しょうが、キャベツ、きゅうり、 なつみかん、にんじん、たまねぎ	555	27.0
27金	ごはん	牛乳	アジのピリカラフル なっとうあえ とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ピーマン、あかピーマン、ねぎ きピーマン、しょうが、にんにく、 こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、 ごぼう、こんにゃく	543	25.0
30月	ごはん	牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ てつくり カルピスセラー	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、バター、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、かてん、 カルピス	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、きゅうり、とうもろこし、 みかん	566	19.1

※ 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。ご心配の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。
 ※ はしは毎日洗ってもってきましょう。



今月の地場産野菜は
小松菜・ほうれん草・
ねぎ・なす・にんじん

平均栄養量	562	23.5
-------	-----	------