



6月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 よくかんで食べよう

所沢市立中富小学校

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
3 火	うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト わかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ、わかめ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし	533	24.6
4 水	はつがげんまい ごはん	お茶 しおぶたどん パンサンスー フロズンヨーグルト	こめ、はつがげんまい、 あぶら、こま、かたくりこ、 はるさめ、さとう、 フロズンヨーグルトパニラ	ぶたにく、ハム	おちゃ、ねぎ、もやし、 にんにく、はねぎ、レモン、 こまつな	541	15.0
5 木	はちみつレモン トースト	牛乳 とりにくのトマトに カリポリサラダ コンスープ	パン、はちみつ、バター、 さとう	牛乳、とり肉	レモン、かぶ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ	715	32.2
6 金	ごはん	牛乳 アジフライ こまつなのおかかえ とうにゅうみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、こま	牛乳、アジ、かつおぶし、 とうふ、とり肉、みそ、 とうにゅう	こまつな、もやし、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ	573	26.7
9 月	かみかみ献立 かみかみごはん	牛乳 ギンザケのしおやき こまつなえ かみなりじる	こめ、さとう、あぶら、 こま、じゃがいも	とり肉、ひじき、 あぶらあげ、だいず、牛乳、 ギンザケ、みそ、とうふ	にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、こまつな、 もやし、だいこん、ごぼう	516	26.0
10 火	かたつむりパン	牛乳 とりにくの はちみつマスタードやき あじさいサラダ ミネストローネ	パン、はちみつ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、かつおぶし、 とうふ、とり肉、みそ、 とうにゅう	レモン、パセリ、キャベツ、 むらさきキャベツ、 たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト	568	25.1
11 水	ごはん	牛乳 ゼリーフライ キャベツのほんすあえ すましじる	こめ、こむぎこ、 じゃがいも、あぶら	牛乳、おから、とうふ	はねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 レモン、こまつな、 えのき	516	16.8
12 木	ごはん	牛乳 ちくさやき なっとうあえ なすのみそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、たまご、とり肉、 ひじき、なっとう、のり、 あぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、 だけのこ、さやいんげん、 こまつな、もやし、なす、 たまねぎ、オクラ	518	23.8
13 金	ごはん	牛乳 さといもコロッケ ひじきのいために とんじる	こめ、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ひじき、ぶた肉、とうふ、 みそ	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん、 だいこん、ごぼう、ねぎ	592	26.1
16 月	おちゃマーブル しょうパン	牛乳 しろみずかなのこうそうやき きゅうりと にんじんのピクルス やさいのクリームスープ	パン、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、メルルーサ、とり肉	きゅうり、にんじん、 こまつな、たまねぎ、かぶ	514	26.8
17 火	はつがげんまい ごはん	牛乳 なすのはさみあげ こまつなのみすあえ むらこじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、パンこ、 さとう、あぶら、こま	牛乳、ぶた肉、とうにゅう、 とり肉、たまご、とうふ、 わかめ	なす、たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 ほうれん草、しょうが	560	22.6
18 水	ベーコンと ほうれんそうの わふう スパゲッティ	牛乳 ポロニアソーセージ イタリアンサラダ ほうじちゃプリン	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう、 ほうじちゃプリン	ベーコン、牛乳、 ポロニアソーセージ	にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ、みずな、 きゅうり、とうもろこし	689	26.2
19 木	埼玉産の郷土料理 かてめし	牛乳 チキンカツ キャベツのおひたし かぶのみそしる	こめ、さとう、こむぎこ、 パンこ、あぶら	あぶらあげ、牛乳、とり肉、 かつおぶし、わかめ、みそ	にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しいたけ、 さやいんげん、キャベツ、 かぶ	558	24.6
20 金	ごはん	牛乳 チンジャオロース まめちやしのナムル とうもろこし	こめ、あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉	しょうが、だけのこ、 ピーマン、にんにく、 ねぎ、こまつな、 だいずもやし、にんじん、 とうもろこし	525	23.2
23 月	ごはん	牛乳 サバのふんかほし こまつなのいそあえ くだくさんみそしる	こめ、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、サバふんかほし、 のり、あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、 にんじん、かぶ、ねぎ	523	21.6
24 火	ちゅうかめん	牛乳 タンメン てづくりジャンボしゅうまい かぶときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ、 きくらげ、しょうが、 かぶ、きゅうり	583	31.6
25 水	ココアあげパン	牛乳 とりにくのガーリックやき かいそうサラダ フォアのスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、こめこめん	牛乳、とり肉、 かいそうミックス	にんにく、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、こまつな、 しょうが	564	23.9
26 木	ごはん	牛乳 ビビンバ こまつなとはるさめのスープ えだまめ	こめ、あぶら、さとう、 こま、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉	しょうが、にんにく、 だいずもやし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、こまつな、 もやし、えだまめ	566	26.6
27 金	むぎごはん	牛乳 ドライカレー ツナサラダ てづくりりんごゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ、 かんてん	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 ピーマン、キャベツ、 りんご	662	25.9
30 月	ごはん	牛乳 じゃがいものうまに キャベツのおかかえ とうもろこし	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、こま	牛乳、ぶた肉、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 だけのこ、しいたけ、 キャベツ、もやし、 とうもろこし	537	23.4
20回	※ 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。心配な方はお問い合わせください。 ※ はしは、毎日洗って持ってきてください。持ち物には名前を書きましよう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、とうもろこし、えだまめ、かぶ、じゃがいも（20日～）です。					平均栄養量	568 24.6

今月は彩の国ふるさと学校給食月間!
中富産の野菜がたくさん出るよ!