



6月分学校給食予定献立表



家庭数
令和7年度

【給食目標】 骨や歯を丈夫にする食事をしよう

所沢市立柳瀬中学校

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	よくお週間 メキシカン ピラフ	牛乳	鶏肉のパンパンソース こんにゃくサラダ あじさいゼリー	米、麦、バター、油、 ごま、砂糖、ゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉	人参、★玉ねぎ、枝豆、にんにく、 生姜、ねぎ、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり	718	28.4
3	火	カリカリ 梅ご飯	牛乳	イカの更紗焼き ごぼうれんこんサラダ 田舎汁	米、ごま、油、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、イカ、ハム、 鶏肉、油揚げ、豆腐	梅、生姜、ごぼう、れんこん、 とうもろこし、きゅうり、人参、 大根、★小松菜	728	29.1
4	水	ご飯	牛乳	メルルーサの薬味ソース キャベツの塩昆布あえ 豚汁 シークワーサーゼリー	米、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋、ゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、 メルルーサ薬粉付き、 油揚げ、味噌、昆布	ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり、 人参、★大根、ごぼう、 こんにゃく	738	32.4
9	月	ブルコギ丼	牛乳	わかめサラダ チンゲン菜スープ	米、麦、油、砂糖、 春雨、片栗粉	牛乳、豚肉、わかめ、 鶏肉、豆腐	ねぎ、にんにく、★玉ねぎ、にら、 ピーマン、人参、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、生姜、 チンゲン菜、えのきたけ	728	30.5
10	火	ガーリック トースト	牛乳	ポトフ ツナサラダ ヨーグルト	パン、バター、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、 ヨーグルト	★玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	723	31.2
11	水	ご飯	お茶	鮭のレモンソースがけ おかか和え ごま味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋、ごま	銀鮭、かつお節、豆腐、 油揚げ、味噌	お茶、レモン、キャベツ、もやし、 きゅうり、★大根、人参、ねぎ	679	25.8
12	木	ツナとトマトの スパゲティ	牛乳	ハムとキャベツのサラダ 抹茶チョコチップケーキ	スパゲッティ、油、 砂糖、パン粉、 スパイスドックミックス、 バター、チョコチップ	牛乳、ツナ、ベーコン、 ハム、卵	にんにく、★玉ねぎ、ズッキーニ、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 キャベツ、きゅうり、お茶、 とうもろこし	812	29.5
13	金	ご飯	牛乳	鱈の甘辛揚げ なすの味噌炒め 春雨スープ	米、片栗粉、油、砂糖、 春雨	牛乳、鱈、豚肉、 味噌、鶏肉	生姜、なす、★玉ねぎ、枝豆、 にんにく、人参、★小松菜、 きくらげ	723	32.1
16	月	彩の国給食週間 ハヤシライス	牛乳	いんげんサラダ ほうじ茶プリン	米、麦、油、砂糖、 小麦粉、バター、 ほうじ茶プリン	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、生姜 マッシュルーム、にんにく、 トマト、いんげん、キャベツ、 とうもろこし	746	29.5
17	火	しゃくし菜 チャーハン	牛乳	鯛フライ じゃこと大根のサラダ 荳わかめのスープ	米、麦、油、砂糖、 小麦粉、パン粉、春雨	牛乳、豚肉、卵、 鯛、ちりめんじゃこ、 荳わかめ、豆腐	椎茸、ねぎ、しゃくし菜、 大根、きゅうり、もやし、 とうもろこし、人参	708	31.4
18	水	こまつなご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ(2コ) 野沢さん家の まるかじりコーン(黄) シュウシュワボンチ	米、麦、油、片栗粉、 ゼリー、サイダー	牛乳、ツナ、鶏肉	人参、玉ねぎ、★小松菜、生姜、 ★とうもろこし、みかん、もも、 りんご、パイナップル	748	30.8
19	木	食育の日 狭山茶 マーブル食パン	牛乳	ポテトのミートグラタン 野菜サラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マカロニ	牛乳、豚肉、チーズ、 鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 きゅうり、キャベツ、セロリ、 とうもろこし	761	29.4
20	金	しょうゆ ラーメン	牛乳	じゃがまるくん 野沢さん家の枝豆	中華麺、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉	牛乳、豚肉、なると、 チーズ、ハム	人参、もやし、チンゲン菜、 とうもろこし、にんにく、生姜、 メンマ、枝豆	768	29.8
23	月	ヒピンバ	牛乳	にら玉スープ みかんゼリー	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、ごま、ゼリー	牛乳、豚肉、味噌、 鶏肉、卵、豆腐	にんにく、生姜、★小松菜、 もやし、人参、玉ねぎ、にら	748	32.4
24	火	ライス ボールパン	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き マカロニサラダ ファイバーミネストローネ	パン、油、パン粉、 マカロニ、砂糖、 レンズ豆	牛乳、鶏肉、チーズ、 ハム、ベーコン	とうもろこし、人参、レタス、 きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、にんにく、トマト	708	31.2
25	水	肉うどん	牛乳	竹輪の狭山茶揚げ(2コ) 木下さん家の まるかじりコーン(白)	うどん、油、砂糖、 小麦粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、 油揚げ、竹輪	人参、玉ねぎ、ねぎ、生姜、 椎茸、★小松菜、お茶、 ★とうもろこし	749	28.6
26	木	ご飯	牛乳	鯖のカレー焼き 磯和え じゃが芋の味噌煮	米、砂糖、油、 じゃが芋	牛乳、鯖、のり、 豚肉、味噌	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、 人参、こんにゃく、ごぼう、 たけのこ	734	29.6
27	金	ご飯	牛乳	生揚げ炒め ホキの照り揚げ 小玉すいか	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、 ホキ薬粉付き、味噌	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、 たけのこ、椎茸、いんげん、 すいか	735	31.2
30	月	子供パン スライス	牛乳	里芋コロッケ フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 バター、里芋コロッケ	牛乳、鶏肉	キャベツ、人参、きゅうり、 とうもろこし、玉ねぎ	732	30.5
19回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。 6月に使用する地産産の野菜について、詳しくは給食だよりをご覧ください。						平均栄養量	739	30.5

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
 ※ 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。

