



6月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】よくかんでたべよう



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	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品		
2	月	所沢産茶葉使用 おちゃマール しょくパン	○		とり肉のスパイシーやき こまつなサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、もやし、 とうもろこし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	558	25.5
3	火	秩父郷土料理 かてめし	○		イカのたつたあげ れんこんきんぴら じゃがいものみそしる	かてめし、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、れんこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	562	22.3
4	水	ごはん	○		タラのスタミナやき チャプチェ ワントンスープ	ごはん、 はるさめ、ごま、 あぶら、さとう、 ワントンのかわ	牛乳、タラのスタミナづけ、 ハム、とり肉	たまねぎ、こまつな、にんじん あかピーマン、きくらげ、 にんにく、しょうが、もやし ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	507	25.4
5	木	スパゲッティ	○		ナスのポロネーゼ ちいさいきなこあげパン あじさいサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 とうふブレッド	牛乳、ふた肉、チーズ、 きなこ、ツナ	たまねぎ、にんじん、なす、 セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、 むらさきキャベツ	692	31.5
6	金	ごはん	○		イワシのうめに ひじきサラダ かみなりじる	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、イワシのうめに、 ひじき、ハム、とり肉、 とうふ、たまご	にんじん、セロリ、キャベツ きゅうり、しょうが、 こまつな、だいこん	518	21.5
9	月	カミカミこんだて ごはん	○		きびなごのかりかりフライ(2こ) やさしいたくあんあえ とんじる さつまいもチップス	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、 さつまいもチップス	牛乳、ふた肉、とうふ、みそ きびなごのかりかりフライ、	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	542	20.7
10	火	ごはん	○		とり肉のごまみそだれ ふた肉としらたきのいためもの さわにわん	ごはん、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 ふた肉、かまぼこ	しょうが、しらたき、ごぼう だけのご、にんじん、 こまつな、しいたけ、 えだまめ	517	28.5
11	水	こどもパン スライス	○		ハンバーグのデミグラスソース ごぼうサラダ やさしいスープ	パン、さとう、あぶら イタリアンドレッシング、 じゃがいも、	牛乳、ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、セロリ	545	24.3
12	木	ごはん	○		ポークカレー かほちゃコロッケ てづくりぶくじんづけ	ごはん、あぶら、こむぎこ じゃがいも、ほちみつ、 バター、かほちゃコロッケ、 ごま、さとう	牛乳、ふた肉	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	707	23.9
13	金	ちゅうかめん	○		もやしラーメン ポークシュウマイ(2こ) フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、セラー	牛乳、ふた肉、しゅうまい	もやし、キャベツ、しょうが チンゲンサイ、にんじん、 きくらげ、にんにく、 ミックスフルーツ	585	21.9
16	月	ごはん	○	群馬県の郷土料理で、こんにゃく、しいたけ、ねぎの汁物	とり肉のからあげ きりほしだいこんのいために こしねじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ふた肉、ちくわ、みそ	しょうが、ゆでほしミックス、 しらたき、しいたけ、ごぼう こんにゃく、ねぎ、だいこん、 にんじん	575	24.9
17	火	ごはん	○		ニラまんじゅう(2こ) マーボーなす ちゅうかサラダ	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ニラまんじゅう、 ふた肉、みそ	なす、だけのご、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	578	23.1
18	水	ごはん	○	とろろまわし	サバのアクアパッツァ イタリアンサラダ ソバチアホ ほうじちゃプリン★	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、 ほうじちゃプリン	牛乳、サバのアクアパッツァ、 ベーコン、ウインナー、 たまご	キャベツ、にんじん、トマト ももろこし、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、	669	22.9
19	木	じごなうどん	○		ごもくうどん ささかまのゆかりあげ 所沢産えだまめ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら	牛乳、ふた肉、 ささかまほこ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 ゆかり、えだまめ	562	25.1
20	金	夏至(げし)こんだて ごはん	○	夏至にはタコを食べる そうです。	ブルコギどん タコがたたこやき だいこんときゅうりのオイルづけ	ごはん、 さとう、あぶら、 ごま、タコがたたこやき	牛乳、ふた肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しらたき、きりほしだいこん、 ねぎ、にら、にんにく、きゅうり しょうが、しいたけ、だいこん	547	24.6
23	月	コッペパン	コーヒーマルク		フライドチキン インドふうスパイシーサラダ コーンチャウダー	パン、かたくりこ、あぶら、 マカロニ、さとう、バター じゃがいも、こむぎこ、	コーヒーマルク、とり肉、 ツナ、ベーコン、牛乳、 なまクリーム	しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 えだまめ、たまねぎ、 とうもろこし	657	25.3
24	火	ごはん	○		あつやきたまご こんさいととり肉のピリからに キャベツのおひたし	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、あつやきたまご、 とり肉	たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、 いんげん、キムチ、 キャベツ	551	26.3
25	水	しおあじ エビピラフ	○	所沢産のほうれん草を 練りこみました	ほうれんそうメンチカツ ペンネのトマトに コンソメスープ	エビピラフ、あぶら、 マカロニ、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、ベーコン、とり肉 ほうれんそうメンチカツ、	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	599	26.0
26	木	ちゅうかめん	おちゃ とろろまわし		しおラーメン カレーはるまき こだますいか	ちゅうかめん、 あぶら、ごま カレーはるまき	ふた肉	おちゃ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、こまつな ねぎ、とうもろこし、きくらげ しょうが、にんにく、すいか	436	14.6
27	金	ごはん	○		ピピンパ ピピンナムル わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、トッポギ	牛乳、ふた肉、とり肉、 わかめ、とうふ	きりほしだいこん、 にんにく、しょうが、もやし ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ	547	25.5
30	月	ナン	○		カレーピンス ポテトコロッケ コールスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 ポテトコロッケ	牛乳、だいた、ふた肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	694	27.1

☆ 材料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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品
 (乳)18日(水)
 ★ほうじ茶プリン
 →みかんゼリー

平均栄養量	578	24.3
-------	-----	------



6月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう



所沢市立第1学校給食センター

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	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
2	月	ご飯	○		イカの竜田揚げ れんこんきんぴら じゃが芋の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、 ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、イカ、油揚げ、味噌	生姜、れんこん、白滝、 人参、玉ねぎ、小松菜	693	27.1
3	火	子供パン スライス	○		ハンバーグのデミグラスソース アスパラガスのサラダ 野菜スープ	パン、砂糖、油、じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、 ツナ、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、 アスパラ、人参、セロリ	677	30.1
4	水	スパゲッティ	○		ナスのボロネーゼ 小さいきな粉揚げパン あじさいサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、豆腐フレッド	牛乳、豚肉、チーズ、 きな粉、ツナ	玉ねぎ、人参、セロリ、 にんにく、トマト、なす キャベツ、きゅうり、 紫キャベツ	831	38.0
9	月	ご飯	○		サバのアクアパッツァ ごぼうサラダ ソバテアホ ほうじ茶プリン★	ご飯、砂糖、片栗粉、 イタリアン ドレッシング、 ほうじ茶プリン	牛乳、鯖のアクアパッツァ、 ベーコン、ウィンナー、卵	ごぼう、とうもろこし、 人参、にんにく、玉ねぎ、 トマト	864	28.9
10	火	カミカミ献立 ご飯	○		きびなごのカリカリフライ やさしいたくあんあえ 豚汁 さつまいもチップス	ご飯、油、砂糖、じゃが芋、 さつまいもチップス	牛乳、 きびなごのカリカリフライ、 豚肉、豆腐、味噌	キャベツ、きゅうり、人参、 たくあん、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	682	25.4
11	水	秩父郷土料理 かて飯	○		鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ 沢煮焼	かて飯、片栗粉、 油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ひじき、ハム、 豚肉、かまぼこ	生姜、人参、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 ごぼう、筍、小松菜、 椎茸	740	32.2
12	木	中華麺	○		もやしラーメン ポークシュウマイ（2個） フルーツポンチ	中華麺、油、片栗粉、 ゼリー	牛乳、豚肉、しゅうまい	もやし、キャベツ、人参 チンゲン菜、きくらげ、 にんにく、生姜、 ミックストフルーツ	760	28.5
13	金	ご飯	○		ポークカレー かぼちゃコロッケ 手作り福神漬け	ご飯、油、じゃが芋、砂糖 小麦粉、バター、はちみつ かぼちゃコロッケ、ごま、	牛乳、豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	898	29.4
16	月	コッペパン スライス	コーヒー ミルク		焼きウインナーの ケチャップソース インド風スパイスサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、マカロニ、 じゃが芋、小麦粉、バター	コーヒーマルク、ベーコン ウインナー、ツナ、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 人参、枝豆、 とうもろこし	829	26.4
17	火	地粉うどん	○		五目うどん 笹かまのゆかり揚げ 所沢産枝豆	うどん、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、笹かまぼこ	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、ゆかり、 枝豆	705	31.2
18	水	ご飯	お茶 		二ろ饅頭（2個） チャプチェ ワントンスープ	ご飯、油、春雨、ごま、 砂糖、ワントンの皮	二ろまんじゅう、ハム、鶏肉	お茶、玉ねぎ、小松菜、人参 赤ピーマン、きくらげ、生姜 にんにく、もやし、 ほうれん草、ねぎ、椎茸	589	17.3
19	木	夏至献立 ご飯	○		ブルコギ丼 タコ型たこ焼き 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯、砂糖、油、 ごま、タコ型たこ焼き	牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、ごぼう、白滝 切り干し大根、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、椎茸、 大根、きゅうり	699	29.9
20	金	所沢産茶葉使用 お茶マール しゃくパン	○		鶏肉のスパイス揚げ コロコロソテー ABCスープ	パン、片栗粉、油、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ウインナー、 ベーコン	にんにく、枝豆、 とうもろこし、玉ねぎ、 キャベツ、人参	802	34.8
23	月	ご飯	○		鰯の梅煮 切干大根の炒め煮 こしね汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鰯の梅煮、油揚げ、 豚肉、ちくわ、味噌	ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、こんにゃく、ねぎ、 大根、ごぼう、人参	688	26.8
24	火	塩味 エビピラフ	○		ほうれん草メンチカツ ペンネのトマト煮 コンソメスープ	ご飯、油、砂糖	牛乳、ベーコン、鶏肉 ほうれん草メンチカツ、	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参	759	32.6
25	水	ご飯	○		厚焼き玉子 根菜と鶏肉のピリ辛煮 キャベツのお浸し	ご飯、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉	玉ねぎ、人参、れんこん、 ごぼう、いんげん、キムチ、 キャベツ	709	32.7
26	木	ご飯	○		ビビンバ ビビンパナムル わかめスープ	ご飯、油、砂糖、 ごま、トッポギ	牛乳、豚肉、鶏肉、 わかめ、豆腐	切り干し大根、にんにく、 生姜、もやし、ほうれん草、 人参、玉ねぎ	705	31.8
27	金	中華麺	○		塩ラーメン カレー春巻（2個） 小玉すいか	中華麺、ごま、 カレー春巻 油	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 人参、小松菜、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 生姜、にんにく、すいか	767	27.4
30	月	ご飯	○		タラのスタミナ焼き 豚肉と白滝の炒め物 かみなり汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、タラのスタミナ漬け、 豚肉、鶏肉、豆腐、卵	白滝、枝豆、生姜、小松菜、 人参、大根	635	34.6

☆ 材料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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。
 ☆ 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。

食物アレルギー代替食品
 (乳)9日(月)
 ★ほうじ茶プリン
 →みかんゼリー

平均栄養量 739 29.7