



6月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】 よくかんで たべよう

所沢市立北小学校

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	
1	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チンゲンサイのちゅうかサラダ わかめスープ	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、こま	牛乳、とりにく、ハム、 かまぼこ、わかめ	にんにく、チンゲンサイ、 だいこん、にんじん、 とうもろこし、だけのこ、 しょうが、ねぎ	513	22.0
2	火	コッペパン スライス	牛乳	やきポテト フレンチサラダ ポークビーンズ	パン、 ステーキカットポテト、 あぶら、さとう、パンこ	牛乳、ハム、ぶたにく、 ベーコン、だいず	キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、トマト	570	22.5
3	水	ごはん	牛乳	みそぼろごはんのく きゅうりのだいこんのあさづけ じゃがいもとこまつなのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、とりにく、 こうやどうぶ、みそ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、トマト、 きゅうり、だいこん、 しょうが、ねぎ、こまつな	497	21.3
4	木	ウインナー ピラフ	牛乳	サケのガーリックトマトソース キャベツのレモンあえ レタスのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ウインナー、ベーコン、 牛乳、サケ	にんじん、たまねぎ、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、レモン、レタス	541	24.9
5	金	ツイストパン	牛乳	タンダーチキン えだまめサラダ じゃがいもとベーコンのにこみ	パン、はちみつ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、 ヨーグルト、 ハム、ベーコン	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、えだまめ、たまねぎ、 マッシュルーム、とうもろこし	517	25.9
8	月	むぎごはん	牛乳	ピピンパ(にく) ピピンパ(ナムル) ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、こま、 はるさめ	牛乳、ぶたにく、みそ、 なると	しょうが、にんにく、 こんにゃく、だいずもやし、 こまつな、にんじん、ねぎ、 きくらげ、もやし	501	23.8
9	火	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ ぐだくさんスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、レモン、セロリ	564	22.7
10	水	ごはん	牛乳	ホキのなんばんづけ キャベツのごまじょうゆあえ さわにわん	こめ、あぶら、さとう、 こま	牛乳、ホキでんぶんつき、 ぶたにく、かまぼこ	ねぎ、にんじん、だいこん、 キャベツ、しいたけ、ごぼう、 だけのこ、みつば	504	20.2
11	木	ちゅうかめん	牛乳	ジャージャーめん 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、 こま、ゼリー	牛乳、ぶたにく、みそ、 のり、わかめ、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、だけのこ、 しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、 ほうれんそう、きゅうり、 キャベツ	530	23.6
12	金	カリカリうめ ごはん	牛乳	とりにくのしおやき こまつなのごまあえ こうやどうぶのうまに	こめ、こま、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とりにく、 こうやどうぶ、 あぶらあげ	うめ、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、だけのこ	548	31.5
15	月	ごはん	おちゃ 所沢のさやま茶	スタミナやきにく ごぼうサラダ とうふとねぎのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 こまドレッシング	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、にら、 ごぼう、きゅうり、 とうもろこし、ねぎ	442	21.4
16	火	ごはん	牛乳 所沢のさやま茶	とりにくのあますあなかけ もやしのナムル なまあげチャーサイ	こめ、さとう、かたくりこ、 こま、あぶら	牛乳、とりにく、 ぶたにく、なまあげ、 みそ	しょうが、きゅうり、もやし、 にんじん、にんにく、ねぎ、 しいたけ、だけのこ、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ	531	27.6
17	水	おちゃマーブル しょくパン	牛乳	サケのハーブやき ハムサラダ やさいスープ	パン、はちみつ、あぶら、 パンこ、さとう、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ハム、 ベーコン	にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、セロリ	547	23.3
18	木	ごはん	牛乳 所沢のほうじ茶	ポークカレー くきわかめのサラダ ほうじちゃプリン	こめ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶたにく、 くきわかめ、 とうにゅうプリン	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、 だいこん、きゅうり	595	18.6
19	金	くろパン	牛乳	とりにくのバジルからあげ アスパラサラダ ABCスープ	パン、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、とりにく、ハム、 ベーコン	とうもろこし、にんじん、 キャベツ、アスパラ、きゅうり、 セロリ、たまねぎ	647	23.9
22	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん かふうサラダ りんごゼリー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、 ゼリー	牛乳、ぶたにく	こんにゃく、キムチ、にら、 しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし	492	19.7
23	火	ごはん	牛乳	イカフライ きんぴら たまねぎととうふのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、こま、さとう	牛乳、イカ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ	548	23.6
24	水	コッペパン スライス	牛乳 所沢市産	ソースにくやきそば えだまめ すいか	パン、ちゅうかめん、 あぶら	牛乳、ぶたにく	にんじん、キャベツ、ねぎ、 たまねぎ、もやし、えだまめ、 すいか	571	26.0
25	木	ごはん	牛乳	とりにくのネギしおやき キャベツのちゅうかサラダ こんさいじる	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ハム、 あぶらあげ、みそ	にんにく、ねぎ、レモン、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 だいこん、こんにゃく、ごぼう	501	24.3
26	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、 メルルーサでんぶんつき、 ぶたにく	にんにく、ねぎ、しょうが、 だけのこ、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン、 チンゲンサイ、にんじん、 しいたけ	534	24.4
29	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ きゅうりのオイルづけ マーボーなす	こめ、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、こんぶ、ぶたにく、 みそ	きゅうり、なす、しょうが、 にんにく、にんじん、 だけのこ、ねぎ、しいたけ	604	20.0
30	火	クロワッサン	牛乳	パペロンチーノ とりにくのバブリカやき たまねぎたっぷりドレッシングのサラダ	パン、スバグッティ、 あぶら、さとう	牛乳、ベーコン、 とりにく、ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	567	25.1
							平均栄養量	539	23.5

※ 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。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
 ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)
 ※ スパゲティの日には、フォークを持ってきててもかまいません。
 ※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

