



6月分学校給食予定献立表



所沢市立中央小学校

令和8年度

【給食目標】よくかんで食べよう

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 kcal	たん白質 g
	1月	チキンライス	牛乳 ホキフライ ポテトサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	とり肉、牛乳、ホキ、ベーコン	トマト、たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、にんにく、にんじん、えだまめ、きゅうり、キャベツ、セロリ	556
2火	もやしラーメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳 てづくりシューマイ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、さとう、しゅうまいのかわ、ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ、ホタテ、みそ、ハム	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、えだまめ、きりぼしだいこん、きゅうり	562	28.9
3水	ごはん	牛乳 カツオのしんたまソース ばいにくあえ もずくのすましじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、カツオ、かつおぶし、もずく、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ、はねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、うめ、ねぎ	502	24.3
4木	ガーリック フランス よくかんで 食べよう	牛乳 とうにゅうシチュー グリーンサラダ あじさいゼリー	パン、バター、あぶら、ひよこめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ゼリー	牛乳、とり肉、とうにゅう、みそ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、みずな	579	21.0
5金	だいきごはん	牛乳 とり肉のしおやき あげごぼうのごまあえ じゃがいものみそしる	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、だいき、牛乳、わかめ、みそ	にんじん、えだまめ、しょうが、ごぼう、ねぎ、キャベツ	527	25.0
9火	ごはん	牛乳 ユーンチー なすのみそいため ワントンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ワントンのかわ	牛乳、とり肉、ぶた肉、みそ	しょうが、ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、しいたけ	588	25.5
10水	カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳 あじさいサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、バター、さとう、ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、アスパラ、キャベツ、きゅうり、むらさきキャベツ	605	22.0
11木	ツナとトマトの スパゲティ (スパゲティ・ぐ)	牛乳 チキンサラダ かわちぼんかん	スパゲッティ、あぶら、さとう	牛乳、ツナ、ベーコン、とり肉	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、エリンギ、トマト、こまつな、きゅうり、もやし、かわちぼんかん	514	22.5
12金	てりやきどん (きびごはん・ぐ)	牛乳 いんげんのごまあえ みそしる	こめ、きび、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、みそ	ねぎ、さいいんげん、キャベツ、もやし、にんじん、えのき、たまねぎ、こまつな	501	26.5
15月	バターライス	牛乳 とり肉のカレーふうみやき ツナサラダ コーンチャウダー	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、ツナ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	561	26.6
16火	肉じるうどん (うどん・しる)	牛乳 みそポテト まるかじりコーン	うどん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、ごま	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しいたけ、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、とうもろこし	510	23.0
17水	しゃくしな チャーハン	牛乳 イカのチリソースかけ パンサンスー わかめトッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、トッポギ	ぶた肉、たまご、牛乳、イカ、ハム、とり肉、わかめ	しゃくしな、ねぎ、しいたけ、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	533	22.8
18木	お茶マーブル しよくパン	牛乳 マカロニグラタン こまつなサラダ レタスのスープ	パン、マカロニ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター、パンこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レタス、にんじん	592	23.7
19金	ごはん	牛乳 サバのぶんかぼし じゃがいものなんばんに えだまめ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、ぶた肉、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ごぼう、たけのこ、えだまめ	548	23.7
22月	こぎつねずし	牛乳 とりのみそだれかけ キャベツとしおこんぶのおひたし いなかじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、とり肉、みそ、しおこんぶ、とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、しょうが、キャベツ、だいこん、こまつな	513	27.2
23火	ジャージャー めん (ちゅうかめん・ぐ)	牛乳 にらたまスープ まるかじりコーン	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、たまご、とうふ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが、ごぼう、にら、とうもろこし	560	28.4
24水	カリカリ うめごはん	牛乳 アジフライ いそあえ ぐだくさんのみそしる	こめ、ごま、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	牛乳、アジ、のり、とうふ、あぶらあげ、みそ	うめ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、こんにやく	526	22.8
25木	とりごぼう ピラフ	牛乳 メルルーサのマヨネーズやき スパゲティサラダ ミネストローネ	こめ、むぎ、バター、あぶら、マヨネーズ、スパゲッティ、さとう、じゃがいも	とり肉、牛乳、メルルーサ、たまご、チーズ、ハム、ベーコン	ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく、トマト	509	25.4
26金	ごはん	お茶 とり肉のからあげ こうやどうふのうまに キャベツのポンずかけ てづくりりんごゼリー	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	とり肉、ぶた肉、こうやどうふ、かんてん	お茶、にんにく、しょうが、こんにやく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、レモン、りんご	523	23.8
29月	わ！ビビンバ (むぎごはん・肉・ナムル)	牛乳 フォーのスープ れいとうみかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、こめこめん	牛乳、ぶた肉、みそ、ひじき、とり肉	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、しいたけ、ほうれん草、にんじん、だいきもやし、キムチ、もやし、たまねぎ、にら、みかん	531	25.9
30火	やきたて メロンパン	牛乳 じゃがいもとベーコンのもの フレンチサラダ	パン、ホットケーキミックス、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、たまご、ベーコン	メロン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、さいいんげん、キャベツ、あかパプリカ、きパプリカ、きゅうり	557	20.1
月平均						543	24.4

※ 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。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士杉本 (Tel.2995-5631) までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。