



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 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	
2月	とりごぼう ピラフ	牛乳 サケのガーリックトマトソース ハムサラダ りんごゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、ゼリー	とり肉、牛乳、ギンサケ、 ハム	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、トマト、 キャベツ、きゅうり	496	23.7
3火	くろパン	牛乳 タンドリーチキン 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、とり肉、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、 とうもろこし、マッシュルーム、 さやいんげん	536	27.6
4水	わかめごはん	牛乳 とり肉のひばりあげ じゃこのパリパリサラダ とうふとねぎのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、さとう	わかめ、とり肉、 ちりめんじゃこ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、キャベツ、ねぎ、 にんじん、とうもろこし	505	19.2
5木	キムタク ごはん	牛乳 ちくわのいそべあげ こまつなのごまあえ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、こま、さとう	ぶた肉、牛乳、ちくわ、 あおのり	キムチ、ねぎ、たくあん、 こまつな、にんじん、 もやし	584	20.1
6金	コッパン スライス	牛乳 カレーピーンズ とり肉のしおやき フレンチサラダ	パン、ひよこまめ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、だいす、 ぶた肉、ベーコン、 とり肉、ハム	たまねぎ、にんじん、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	535	27.2
9月	カリカリうめ じゃこごはん	牛乳 からあげ アスパラサラダ えのきとわかめのみそしる	こめ、こま、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、牛乳、 とり肉、ハム、とうふ、 わかめ、みそ	うめ、しょうが、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、アスパラ、 えのき、ねぎ	642	24.9
10火	ちゅうかめん	牛乳 ジャージャーめん チョレキサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま	牛乳、ぶた肉、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、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、 こまつな、きゅうり、キャベツ	529	23.6
11水	ごはん	牛乳 アジフライ キャベツのレモンあえ こんさいじる	こめ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、レモン、だいこん、 にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ	586	21.7
12木	ココア あげパン	牛乳 ぶた肉とひよこまめのトマトに カラフルサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、ひよこまめ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、だいす	にんにく、しょうが、たまねぎ、 トマト、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 あかピーマン、きゅうり	598	21.6
13金	ごはん	牛乳 マーボーなす やきぎょうざ はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ぎょうざ、 はるさめ、こま	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	なす、しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 しいたけ、きゅうり、 とうもろこし	637	20.7
16月	むぎごはん	牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) こめこめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま、こめこめん	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉	しょうが、にんにく、こんにゃく、 だいすちやく、こまつな、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 もやし、にら、みずな	503	23.6
17火	肉にこみ うどん	牛乳 みそポテト こまつなのからしあえ	うどん、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 スパイスストックミックス	あぶらあげ、ぶた肉、牛乳、 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、しょうが、もやし	508	21.9
18水	おちゃマーブル しょくパン	牛乳 サケのハーブやき グリーンサラダ ポークマトシチュー	パン、はちみつ、あぶら、 パンこ、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ギンサケ、ぶた肉	にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 トマト	684	31.6
19木	ごはん	牛乳 しろみざかなのやくみソース キャベツのごまじょうゆあえ こうやどようふのそぼろに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、ホキでんぶつき、 ぶた肉、こうやどようふ	ねぎ、しょうが、レモン、 にんじん、だいこん、キャベツ、 こんにゃく、たまねぎ、 しいたけ、たけのこ	589	25.1
20金	くろパン	牛乳 ペペロンチーノ とり肉のパプリカやき たまねぎたっぷりドレッシングサラダ ほうじちゃプリン	パン、スパゲッティ、 あぶら、さとう、 ほうじちゃプリン	牛乳、ベーコン、とり肉、 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	657	28.6
23月	むぎごはん	牛乳 ポークカレー くわわかめのサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、くわわかめ	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	608	19.2
24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 コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	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	509	22.0
25水	ごはん	牛乳 みそそぼろごはんのく だいこんとにんじんのあさづけ あおりのポテト	こめ、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、とり肉、 こうやどようふ、みそ、 あおのり	たまねぎ、にんじん、 トマト、さやいんげん、 だいこん、しょうが	500	19.8
26木	コッパン スライス	牛乳 ソース肉やきそば えだまめ すいか	パン、ちゅうかめん、あぶら	牛乳、ぶた肉	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
27金	ごはん	牛乳 イカフライ きんぴら わかめのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、こま、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、 わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、こんにゃく、 にんじん、ねぎ	578	26.1
30月	ごはん	牛乳 とり肉のあますあんかけ 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、とり肉、ぶた肉、 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、たけのこ、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ	531	27.6
					平均栄養量	564	24.1

※ 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まかまいません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

