

「彩の国ふるさと学校給食月間」
16日(月)～20日(金)は埼玉県や所沢市で作られた農作物や郷土食を
とり入れています。
※この期間の太字は埼玉県や所沢市で作られた農作物や郷土料理です。

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

所沢市立明峰小学校

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	よくかむ week わかめごはん	牛乳	ぶた肉のこみやき きりぼしマヨサラダ みそしる	こめ、さとう、あぶら、 マヨネーズ、じゃがいも	わかめ、牛乳、ぶた肉、 ハム、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、 えのき、きりぼしだいこん、	524	22.7
3 火	ごはん	牛乳	カツオのごまだれかけ キャベツのしおこんぶあえ いなかじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、カツオ、みそ、 しおこんぶ、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、こまつな	514	26.1
4 水	ピースコーン ピラフ	牛乳	イカフライ フレンチサラダ フルーツポンチ	こめ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、ゼリー	ベーコン、牛乳、イカ	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、 レタス、にんじん、きゅうり、みかん、 もも、りんご、パイナップル	573	21.1
5 木	かたつむり パン	牛乳	とりにくのパーベキューソース ごぼうパスタ たまごとえんどうのスープ	パン、さとう、かたくりこ、 スパゲッティ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 たまご	しょうが、たまねぎ、りんご、ごぼう、 にんにく、にんじん、セロリ、 スナッパえんどう	574	28.7
6 金	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき そらめめ こうやどうふのうまに	こめ、あぶら、さとう	牛乳、メヌケさいきょうづけ、 ぶた肉、こうやどうふ	そらめめ、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、こんにゃく、 しょうが、さいいんげん	501	28.2
7 土	むぎごはん	牛乳	シャキシャキカレーライス ひじきのちゅうかサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、	牛乳、ベーコン、ぶた肉、 ひじき、ツナ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、れんこん、ピーマン、トマト、 りんご、もやし、こまつな	652	25.8
10 火	ちゅうか おこわ	牛乳	ヤンニョムチキン わかめサラダ はるさめスープ	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、はるさめ	やきぶた、牛乳、とり肉、 わかめ	にんじん、たけのこ、ごぼう、しらたき、 にんにく、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、こまつな、きくらげ、しょうが、	546	23.2
11 水	スパゲッティ	牛乳	ミートボールスパゲティ イタリアンサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、ゼリー	牛乳、肉だんご、ぶた肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パプリカ、 きゅうり、とうもろこし、レタス	554	21.6
12 木	カリカリ うめごはん	牛乳	あんかけたまごやき おかかあえ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、たまご、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、みそ	うめ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、 えのき	487	20.9
13 金	ハムマヨ トースト	牛乳	ツナサラダ とり肉とじゃがいものスープに	パン、あぶら、マヨネーズ、 パンこ、さとう、じゃがいも	ハム、チーズ、牛乳、ツナ、 とり肉	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、 キャベツ、きゅうり、しめじ、にんにく	511	25.6
16 月	地場産week しゃくしな ごはん	さやま 茶	サケのレモンソースがけ ハムマヨサラダ とんじる	こめ、あぶら、ごま、 かたくりこ、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも	ちりめんじゃこ、サケ、ハム、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しゃくしな、おちや、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	445	21.7
17 火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス イカとコーンのサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 ほうじちゃプリン、	牛乳、ぎゅう肉、イカ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	669	22.7
18 水	さやま茶 マーブル 食パン	牛乳	なすのミートグラタン こまつなとコーンのソテー ABCスープ	パン、あぶら、じゃがいも、 さとう、パンこ、マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ベーコン、とり肉	なす、にんにく、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、こまつな、とうもろこし、 キャベツ、セロリ	540	22.3
19 木	食育の日 うどん	牛乳	肉うどん さといもコロッケ まるかじりコーン	うどん、あぶら、さとう、 さといもコロッケ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、 こまつな、とうもろこし	492	22.9
20 金	ごはん	牛乳	サバのピリカラやき 所沢のうまみたっぷりえだまめ じゃがいものそばろに	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	牛乳、サバ、ぶた肉	しょうが、えだまめ、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、しらたき、さいいんげん	529	23.9
23 月	ごはん	牛乳	ギンサワラのてりやき なすのみそいため かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ギンサワラ、ぶた肉、 みそ、とり肉、たまご、とうふ	しょうが、なす、にんにく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、こまつな	525	28.5
24 火	ごはん	牛乳	ホキのやくみソースがけ チョレギサラダ ワンタンスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、しゅうまいのかわ	牛乳、ホキでんぶんつき、 のり、ぶた肉	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ	495	19.4
25 水	ごはん	牛乳	ちゅうかどん ピリカラきゅうり あじさいゼリー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、エビ、 ホタテ、うずらたまご	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、もやし、はくさい、しいたけ、 きゅうり	490	20.3
26 木	ちゅうかめん	牛乳	たんたんめん アメリカンドック 所沢のうまみたっぷりえだまめ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 フランクフルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、たけのこ、きくらげ、しいたけ、 チンゲンサイ、えだまめ	677	30.1
27 金	こぎつねずし	牛乳	やきとり ごまあえ メロン	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳	にんじん、しいたけ、さやえんどう、 こまつな、もやし、メロン	493	25.9
30 月	ライスボール パン	コーヒー ミルク	とり肉のハーブパンこやき ジャーマンポテト コーンスープ	パン、パンこ、あぶら、 じゃがいも	コーヒーミルク、とり肉、 チーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	579	27.0
							541	24.2

※ 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。

※ 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。

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