



6月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 よくかんで食べよう

所沢市立東所沢小学校

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	ごはん	牛乳	みそとんバーグ いそあえ かみなりじる	こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、ごま、あぶら	牛乳、ぶたにく、 だっしふんにゅう、たまご、 みそ、のり、とりにく、とうふ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、きゅうり、にんじん、 だいこん、こんにゃく、 ほうれんそう、ねぎ	530	24.8
3	火	はちみつ パン	牛乳	サケのこうそうやき みずなサラダ かぼちゃのチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ギンサケ、ツナ、 ベーコン、だっしふんにゅう	にんにく、レモン、みずな、 もやし、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん	545	23.1
4	水	ごはん	牛乳	とりにくのひばりあげ ひじきのいために みそじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ひじき、 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、しらたき、にんじん、 こまつな、ねぎ	604	25.3
5	木	たんたん そばろ ごはん	牛乳	チャーシューサラダ とうふのちゅうかスープ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ、 だいす、やきぶた、とうふ	ねぎ、しょうが、にんにく、 しいたけ、きゅうり、キャベツ、 だけのこ、えのき、にんじん、 チンゲンサイ	531	24.4
6	金	コーン ピラフ	牛乳	とりにくのレモンソース ハムサラダ やさいスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	ベーコン、牛乳、とりにく、 ハム、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、 とうもろこし、しょうが、 レモン、キャベツ、きゅうり	504	25.4
9	月	カリカリ うめごはん	牛乳	アジフライ いんげん&キャベツの ごまあえ さわにわん	こめ、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう	牛乳、アジ、ぶたにく、 かまぼこ	うめ、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、ごぼう、だけのこ、 しいたけ、だいこん、みつば	525	22.8
10	火	ツナピラフ	牛乳	とりにくのしおやき きゅうりのピクルスふう ABCスープ	こめ、バター、あぶら、 さとう、マカロニ	ツナ、ベーコン、牛乳、 とりにく	エリンギ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ、セロリ	504	24.6
11	水	ぶたキムチ どん	牛乳	チョレギサラダ うすらたまご やさいのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶたにく、のり、 うすらたまご、とりにく	キムチ、にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 とうもろこし、たまねぎ、 こまつな、だけのこ、きくらげ	530	26.7
12	木	デニッシュ ペストリー	牛乳	ポークトマトシチュー キャベツのレモンあえ メロン	パン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン、メロン	523	17.0
13	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため こまつなのからしあえ みそじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、わかめ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、ねぎ	502	23.3
16	月	カレー ライス	牛乳	アスパラサラダ ほうじちゃプリン	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう、ほうじちゃプリン	牛乳、ぶたにく、ハム	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、アスパラ	596	21.0
17	火	てりやき どん	牛乳	きりぼしだいこんの ハリハリふう じゃがいもだんごじる	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま、あぶら、じゃがもち	牛乳、とりにく、こんぶ、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、きりぼしだいこん、 きゅうり、しょうが、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、こんにゃく	548	22.3
18	水	しゃくしな チャーハン	牛乳	ホキのやくみソースかけ キャベツのちゅうかサラダ わかめスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 こめこ、さとう	ぶたにく、牛乳、ホキ、 ハム、わかめ	しゃくしな、しいたけ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 だけのこ、たまねぎ、えのき、 はねぎ	505	20.7
19	木	おちゃ マーブル しょくパン	牛乳	なすのミートグラタン グリーンサラダ レタスのスープ	パン、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、チーズ、 とりにく、ベーコン	なす、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、みずな、 レモン、レタス、にんじん、 えのき	612	24.4
20	金	ジャージャー めん	牛乳	とうもろこし たべくらべ (きいろ・しろ) こだますいか	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ	ぶたにく、みそ、牛乳	たまねぎ、だけのこ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 とうもろこし、すいか	504	21.1
23	月	タコライス	牛乳	コーンたまごスープ	こめ、あぶら、 ワンタンのかわ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご	たまねぎ、しょうが、にんにく、 トマト、きゅうり、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 こまつな	564	22.7
24	火	かくに ごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ピリからきゅうり もずくのずまし汁	こめ、さとう、こむぎこ、 ごま、あぶら	ぶたにく、こんぶ、牛乳、 ちくわ、もずく、とうふ	しいたけ、しょうが、にんじん、 はねぎ、きゅうり、だけのこ、 ねぎ、みつば	505	19.5
25	水	ツイスト パン	牛乳	とりにくのバジルからあげ ジャーマンポテト キャベツのスープ	パン、かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、じゃがいも、バター、 さとう	牛乳、とりにく、ウインナー、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ	575	22.1
26	木	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし ひじきサラダ かんこくふうにくじゃが	こめ、さとう、ごま、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバぶんかほし、 ひじき、ハム、ぶたにく	にんじん、きゅうり、セロリ、 たまねぎ、こんにゃく	535	23.2
27	金	やきたて メロンパン	牛乳	カラフルサラダ ウインナーのトマトスープ	パン、ホットケーキミックス、 さとう、あぶら	たまご、牛乳、ウインナー、 ベーコン	メロン、キャベツ、 あかピーマン、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	558	18.7
30	月	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめスープ	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぎゅうにく、 ぶたにく、なると	しょうが、にんにく、トマト、 ねぎ、ピーマン、あかピーマン、 きピーマン、だけのこ、 にんじん、きくらげ	559	22.4

☆ 材料の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。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

平均栄養量

541

22.6