



6 月 分 学 校 給 食 献 立 表



令和7年度

【目標】よくかんで食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギー のもとになる食品	(赤) おもに体を作る 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	
3	火	ごはん	牛乳	ちゅうかふうチキン なまあげチャーサイ だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの	こめ、あぶら、こま、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、なまあげ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり、キャベツ、 にんじん、しいたけ、さやいんげん	573	27.7
4	水	はつがげんまい ごはん	牛乳	イワシのかばやき かみかみサラダ なめことねぎのみそ汁	はつがげんまい、 こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま	牛乳、イワシ、 イカ、だいず、 とうふ、みそ	しょうが、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、 とうもろこし、たまねぎ、なめこ	563	24.8
5	木	ごぼうの ペペロンチーノ	牛乳	ウインナードック 海藻サラダ	スパゲッティ、むぎ、 さとう、あぶら、 スパイスドックミックス	ベーコン、牛乳、 ウインナー、ツナ	ごぼう、たまねぎ、にんにく、 かいそうミックス、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	662	24.1
6	金	ごはん	牛乳	ちくさやき キャベツとしおこんぶのあえもの こうやどうふのそぼろに	こめ、あぶら、こま、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、 ちくわ、しおこんぶ、 こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、こまつな、 こんにゃく、さやいんげん	573	28.8
9	月	ガーリック トースト	コーヒー ミルク	とうにゅうシチュー あじさいサラダ	パン、バター、 ワンタンのかわ、 さとう、じゃがいも、 こめこ、あぶら	コーヒーミルク、 ハム、とり肉、 ウインナー、みそ、 とうにゅう	キャベツ、むらさきキャベツ、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	569	20.0
10	火	カレーピラフ	牛乳	イカフライ フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	こめ、むぎ、バター、 さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 かたくりこ	ウインナー、 牛乳、イカ、 たまご、とり肉	たまねぎ、にんじん、トマト、 とうもろこし、エリンギ、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、こまつな	570	25.6
11	水	むぎごはん	牛乳	ぶたのあますいため てづくりしゅうまい キャベツととうみょうのおひたし	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、 こま	牛乳、ぶた肉、 とうふ、ホタテ、 かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、ピーマン、もやし、 あかパプリカ、きパプリカ、 こまつな、キャベツ、とうみょう	580	28.7
12	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	ひじきいりつくねやき だいこんときゅうりのゆかりあえ 肉じゃが	はつがげんまい、 こめ、パンこ、 さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、 とうふ、ひじき、 ぶた肉	ねぎ、きゅうり、だいこん、 ゆかり、たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、さやいんげん	583	30.1
13	金	ざっこくまい ごはん	牛乳	とりにくのおろしソース ひじきのいために 貝だくさんしる	こめ、ざっこくまい、 かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 ひじき、だいず	だいこん、りんご、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、しらたき、 さやいんげん、ごぼう、ねぎ	566	22.5
16	月	ぶた キムチどん	牛乳	もやしのナムル 大根とわかめのスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ハム、わかめ、とり肉	にんにく、しょうが、キムチ、 キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、 こまつな、だいずもやし、 だいこん、だいこんのは	535	28.8
17	火	おちゃまーブル しゃくパン	牛乳	チリピーズ ジャーマンポテト	パン、ひよこめ、 さとう、あぶら、 バター、こむぎこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 だいず、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、トマト	558	21.3
18	水	にくじる うどん	牛乳	みそポテト ほうじ茶プリン	うどん、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、あぶら、 ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、ねぎ	559	22.0
19	木	しゃくしな じゃこごはん	牛乳	アジのうめあげ こまつなのごまあえ とっちゃんげ(すいとん) キャベツとウインナーのスープ	こめ、むぎ、こま、 あぶら、かたくりこ、 さとう、こむぎこ	ちりめんじゃこ、 のり、牛乳、アジ、 あぶらあげ	しゃくしな、うめ、ゆかり、 こまつな、にんじん、もやし、 だいこん、だいこんのは、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	577	26.2
20	金	タコライス	牛乳		こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、 チーズ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり、 きパプリカ、あかパプリカ	614	26.0
23	月	ごはん	牛乳	とり肉のしおこうじやき きりぼしだいこんのいために わかめととうふのみそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ、 こんが、わかめ、 とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、 しらたき、さやいんげん、ねぎ	552	25.1
24	火	むぎごはん	牛乳	しろみざかなのチリソースがけ げんきサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 こま、はるさめ	牛乳、ホキ、ハム、 しおこんぶ、 かつおぶし、とり肉	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 にら、ねぎ	526	23.0
25	水	キーマカレー	のむ ヨーグルト	てづくりふくじんづけ	こめ、むぎ、バター、 はちみつ、こむぎこ、 あぶら、さとう	のむヨーグルト、 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、りんご、 だいこん、きゅうり、れんこん	528	18.2
26	木	やきたて メロンパン	牛乳	鶏肉のトマト煮 とうみょうツナサラダ	パン、さとう、 ホットケーキミックス、 じゃがいも、あぶら	牛乳、たまご、ツナ、 とり肉、ウインナー	メロン、キャベツ、とうみょう、 きパプリカ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、トマト	670	28.0
27	金	うめじゃこ ごはん	牛乳	冷しゃぶ あおのりポテト こまつなとふのみそしる	こめ、むぎ、こま、 ふ、あぶら、 じゃがいも	ちりめんじゃこ、 牛乳、ぶた肉、 あおのり、みそ	うめ、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 たまねぎ	512	26.6
30	月	やきそば	牛乳	ツナあげぎょうざ わかめスープ	ちゅうかめん、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、こま、 あぶら	ぶた肉、あおのり、 牛乳、ツナ、わかめ、 とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 もやし、にんにく、ねぎ	528	24.8
☆ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。 使用されている食品が、すべて書かれておりませんので、ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)							月平均	570	25.1



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

キャベツ・だいこん・たまねぎ 15日～ ジャがいも

