



# 6月分学校給食予定献立表



【給食目標】よくかんで食べよう



令和7年度

所沢市立中央小学校

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 kcal	たん白質 g
	3 火	ごはん	牛乳 はるまき あげとうふのうまにかぶときゅうりのオイルづけ	こめ、はるまき、あぶら、はるさめ、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ホタテ、なまあげ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ、かぶ、きゅうり	620
4 水	ガーリックフランス	牛乳 ポークトマトシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きパプリカ、きゅうり	580	24.7
5 木	だいたごはん	牛乳 イワシのうめあげ きりぼしだいごんのしおこんぶあえ かきたまじる	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、だいたご、牛乳、イワシ、しおこんぶ、たまご、かまぼこ	にんじん、さやえんどう、うめ、ゆかり、きりぼしだいごん、きゅうり、たまねぎ、ほうれん草	505	21.0
6 金	シャキシャキドライカレー (むぎごはん・ル)	牛乳 こまつなサラダ あじさいゼリー	こめ、むぎ、あぶら、はちみつ、こむぎこ、バター、ゼリー、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ごぼう、セロリ、にんにく、しょうが、りんご、こまつな、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	602	20.9
9 月	ごもくずし	牛乳 かつおのみそだれかけ ひじきサラダ さわにわん	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	とり肉、牛乳、カツオ、みそ、ひじき、ハム、かまぼこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、ごぼう、しいたけ、さやえんどう、しょうが、キャベツ、セロリ、きゅうり、たけのこ、しめじ、こまつな	522	25.8
10 火	スパゲティミートソース (スパゲティ・ぐ)	牛乳 あじさいサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、あぶら、さとう、バター、ゼリー、みずあめ	牛乳、ぶた肉、ぎゅう肉、チーズ、ツナ	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、アスパラ、キャベツ、むらさきキャベツ、きゅうり、みかん、もも、りんご、パイナップル	631	24.4
11 水	ぶたどん (むぎごはん・ぐ)	牛乳 からしあえ じゃがいものみそしる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、わかめ、みそ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ	512	24.5
12 木	バターロール	牛乳 さけのこうそうやき じゃがいものシャキシャキサラダ やさいスープ すいか	パン、パンこ、あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、ギンサケ、ハム、とり肉	しょうが、パセリ、きゅうり、しらたき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、すいか	550	25.5
13 金	ごはん	牛乳 ユーリンチー 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、ごま、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、ほうれん草、しいたけ	591	25.7
16 月	ごはん	お茶 サバのぶんかぼし こうやどうふのうまに ごぼうサラダ	こめ、あぶら、さとう、ごま、マヨネーズ	サバぶんかぼし、ぶた肉、こうやどうふ	お茶、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、しょうが、ごぼう、とうもろこし	488	22.8
17 火	きつねうどん (うどん・しる)	牛乳 みそポテト えだまめ	うどん、さとう、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、ごま	牛乳、とり肉、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えだまめ	512	21.4
18 水	しゃくしなチャーハン	牛乳 てづくりシューマイ ツナサラダ ちゅうかスープ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、しゅうまいのかわ、ほうじ茶プリン	ぶた肉、たまご、牛乳、とり肉、とうふ、ホタテ、みそ、ツナ、なると	しゃくしな、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、えだまめ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きくらげ、メンマ	558	22.9
19 木	お茶マールしよくパン	牛乳 オムレツデミグラスソース まるかじりコーン ファイバーミネストローネ	パン、さとう、マカロニ、むぎ、レンズまめ	牛乳、オムレツ、とり肉	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、にんじん、キャベツ、セロリ、エリンギ、にんにく	563	25.1
20 金	カリカリうめごはん	牛乳 アジフライ ごまあえ 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、とうふ、あぶらあげ、みそ	うめ、こまつな、もやし、にんじん、だいごん、キャベツ、ねぎ、こんにやく	535	23.2
23 月	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ みそドレッシングサラダ そうめんじる	こめ、パンこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、そうめん	牛乳、とうふ、ぶた肉、たまご、みそ、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、こまつな、しいたけ	530	23.2
24 火	やきたてメロンパン	牛乳 コーンチャウダー バリバリサラダ	パン、ホットケーキミックス、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、しゅうまいのかわ	牛乳、たまご、とり肉	メロン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、こまつな、きゅうり	600	21.6
25 水	ごはん	牛乳 とり肉のからあげ なっとうあえ こまつなのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、なっとう、かつおぶし、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、たくあん、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	546	23.1
26 木	ジャージャーめん (ちゅうかめん・ぐ)	牛乳 ピリからきゅうり 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	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、きゅうり、とうもろこし	530	24.5
27 金	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	588	23.6
30 月	ごはん	牛乳 イカのサラサやき マーボーどうふ まめもやしのちゅうかサラダ れいとうみかん	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、にら、にんにく、しいたけ、たけのこ、だいごもやし、きゅうり、にんじん、みかん	543	28.9
						月平均	555 23.7

※ 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 (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」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

