



6月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】よくかんで食べよう

所沢市立富岡小学校

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 アジのピリカラフル こぶきいも こまつなとうろふのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、 あおのり、とうろふ、 みそ	ピーマン、あかパプリカ、 きパプリカ、にんにく、こまつな、 ねぎ	521	23.2	
3	火	ぶたキムチ やきそば 牛乳 トッポギいりわかめスープ えだまめ れいとうみかん	ちゅうかめん、 さとう、あぶら、 トッポギ、こま	ぶた肉、牛乳、 とり肉、わかめ	キムチ、にんじん、もやし、にら、 はねぎ、えだまめ、みかん	515	26.5	
4	水	うめじゃこ ごはん 牛乳 ひばりあげ かみかみサラダ ほうれんそうとふのみそしる	こめ、こむぎこ、 パンこ、むぎ、 あぶら、さとう、ふ	ちりめんじゃこ、 牛乳、とり肉、 だいず、イカ、みそ	うめ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、ごぼう、 ほうれん草、ねぎ	551	24.9	
5	木	ピザ トースト コーヒ ミルク マセドアンサラダ キャベツとウィンナーのスープ	パン、じゃがいも、 さとう、あぶら	ベーコン、チーズ、 コーヒーマルク、 ハム、ウィンナー	たまねぎ、とうもろこし、 マッシュルーム、ピーマン、 トマト、きゅうり、にんじん、 キャベツ	518	21.0	
6	金	ハヤシ ライス 牛乳 グリーンサラダ てづくりみかんゼリー	こめ、さとう、 あぶら、こむぎこ、 バター	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、エリンギ、トマト、 キャベツ、きゅうり、みずな、 みかん	584	21.7	
9	月	ごはん 牛乳 イカのチリソースがけ しおあじナムル フォーのスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こめこめん	牛乳、イカ、ハム、 とり肉	しょうが、こまつな、だいずもやし、 にんじん、にんにく、みずな、 もやし、ねぎ	513	22.8	
10	火	かたつむり パン 牛乳 とり肉のスパイシーやき あじさいサラダ マカロニのクリームに	パン、さとう、 あぶら、マカロニ、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、 ハム、チーズ	にんにく、キャベツ、 むらさきキャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム	637	30.8	
11	水	ごはん 牛乳 メヌケのさいきょうやき ごもくごまあえ こうやどろふのそぼろに	こめ、さとう、こま、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、 メヌケさいきょうづけ、 あぶらあげ、 こうやどろふ	こまつな、もやし、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、しいたけ、 だけのこ、さいいんげん	528	29.1	
12	木	ひやし うどん 牛乳 みそポテト ほうじちゃプリン	うどん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、みそ	なす、にんじん、ねぎ、こまつな、 しいたけ	553	21.7	
13	金	ごはん 牛乳 てづくりハンバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ	こめ、パンこ、 さとう、マカロニ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 たまご、ハム、 とり肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、 こまつな	559	25.3	
16	月	しゃくしな チャーハン 牛乳 とり肉のガーリックやき とうみょうのナムル はるさめサラダ	こめ、あぶら、 さとう、はるさめ	ぶた肉、たまご、 牛乳、とり肉、 ハム	しいたけ、しゃくしな、ねぎ、 しょうが、にんにく、とうみょう、 だいずもやし、にんじん、にら、 きくらげ	525	26.8	
17	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそづけやき きりほしだいこんのスタミナやき とうろふのすましじる	こめ、さとう、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 さとう、とうろふ、 わかめ	にんにく、しょうが、 きりほしだいこん、にんじん、 にら、エリンギ、みずな、ねぎ	515	26.8	
18	水	おちゃ マーブル パン 牛乳 ポテトコロッケ ごぼうとじゃこのパリパリサラダ トマトとたまごのスープ	パン、あぶら、 ポテトコロッケ、 さとう、かたくりこ	牛乳、たまご、 ちりめんじゃこ、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ごぼう、トマト、 たまねぎ	576	23.0	
19	木	ごはん 牛乳 サバのぶなかぼし ひじきのいために えのきとほうれんそうのみそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、みそ サバぶなかぼし、 ひじき、だいず、 あぶらあげ	にんじん、しらたき、しいたけ、 えのき、ほうれん草、たまねぎ	545	23.5	
20	金	スパゲッティ ポリタン 牛乳 なつみかんサラダ やさいスープ	スパゲッティ、さとう、 あぶら、じゃがいも	ウィンナー、 ベーコン、チーズ、 牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、トマト、なつみかん、 キャベツ、きゅうり、こまつな	511	22.4	
23	月	ごはん 牛乳 とり肉のてりかけ キャベツのポンずかけ かぼちゃのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま	牛乳、とり肉、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、かぼちゃ、ねぎ	559	21.0	
24	火	ジャージャー めん 牛乳 きゅうりとかぶのオイルづけ にらたまスープ	ちゅうかめん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、 みそ、とり肉、 たまご、とうろふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 だけのこ、しいたけ、にんにく、 しょうが、ごぼう、かぶ、 きゅうり、にら	572	27.9	
25	水	ごはん 牛乳 カツオのしのだまソースがけ キャベツのしおこんぶあえ かぶのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、カツオ、 ちくわ、しおこんぶ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、はねぎ、 にんにく、キャベツ、こまつな、 にんじん、かぶ、かぶのほ、ねぎ	516	25.6	
26	木	やきたて メロンパン 牛乳 イタリアンサラダ ミネストロトフ	パン、さとう、 ホットケーキミックス、 あぶら、じゃがいも	牛乳、たまご、 とり肉、ウィンナー	メロン、キャベツ、きゅうり、 みずな、あかパプリカ、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト	580	23.4	
27	金	ごはん お茶 ヤンニョムチキン チョレギサラダ コーンとたまごのスープ フロズンヨーグルト	こめ、かたくりこ、 あぶら、みずあめ、 さとう、こま、 フロズンヨーグルト	とり肉、のり、 たまご	おちゃ、しょうが、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、はねぎ	505	16.8	
30	月	チキン カレーライス 牛乳 アスパラサラダ メロン	こめ、じゃがいも、 はちみつ、こむぎこ、 あぶら、バター、 さとう	牛乳、とり肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、アスパラ、 キャベツ、とうもろこし、メロン	562	22.6	
21回		* 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。 * 箸は毎日洗って持ってきてましよう。持ち物には必ず名前を書きましよう。 * 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。 * 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。(☎ 04-2942-0304) * 毎日の給食は富岡小学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。				平均栄養量	545	24.1

