



6月は「学校給食月間」です。太字になっているものは埼玉県産の食材を使ったメニューや、埼玉県の郷土料理です。

学校公開日振替休業日



令和7年 6月分 こんだて表



日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	23.3
	しゅしゅく &しゅさい	しゃくしなチャーハン	こめ げんまい あぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん しゃくしな とうもろこし	かつおだし しょうゆ		
	ふくさい	ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぶたにく かつおぶし とうふ	ゴーヤ キャベツ にんにく しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ じゃがいも ごまあぶら		もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	鶏ガラだし 塩 しょうゆ		
	デザート	オレンジ			オレンジ			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	24.5
	しゅしゅく	さやまちゃごはん	こめ		せんちゅ	かつおだし こんぶだし 塩		
	しゅさい	さばのゆずたつたあげ	あぶら かたくりこ	さば	ゆずかじゅう しょうが	しょうゆ		
	ふくさい	くきわかめのピリからいため	さとう あぶら	くきわかめ さつまあげ	こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒 唐辛子		
	しるもの	たまねぎのみそしる		なまあげ みそ	たまねぎ もやし みつば こまつな ねぎ	かつおだし		
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	26.0
	しゅしゅく	こめこナン	こむぎこ こめこ					
	しゅさい	キーマカレー	あぶら マーガリン こめこ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん とまとかん にんにく しょうが	鶏ガラだし カラムマサラ 唐辛子 ハイリーフ カレー粉 塩 こしょう コンソメ フルーツチャップネ しょうゆ ウスターソース		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき	きゃべつ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢		
	デザート	おいもチップス	さつまいも あぶら さとう					
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	20.7
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ゼリーフライ	じゃがいも あぶら かたくりこ	おから	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース		
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ だけのこ さやいんげん	しょうゆ 塩		
	しるもの	ほうれんそうのみそしる		ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ねぎ	かつおだし		
23 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	21.8
	しゅしゅく &しゅさい	かてめし	こめ げんまい あぶら さとう	とりにく こんぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや	かつおだし しょうゆ 酒 塩		
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	みそ だいず		しょうゆ		
	しるもの	わかめのすましじる		わかめ	えのきだけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	かつおだし 昆布だし 塩 酒 しょうゆ		
	デザート	あじさいゼリー	さとう サイダー	かんてん	ぶどうジュース			
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	26.1
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	シイラのレモンペッパーやき	あぶら	シイラ	ねもんかじゅう パセリ	塩 こしょう 唐辛子		
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ	酢 塩 辛子粉		
	しるもの	わふうにくだんごスープ	あぶら	とりつくね	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 塩		
25 (水)	のみもの	アセロラジュース			アセロラジュース		563	18.3
	しゅしゅく &しゅさい	トマトソースパゲティ	こむぎこ オリーブオイル あぶら さとう	ベーコン	しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ にんにく トマトピューレ	こしょう トマトケチャップ 塩 鶏ガラだし		
	ふくさい	マヨマスタードザラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう		ブロッコリー にんじん とうもろこし	塩マスタード しょうゆ こしょう		
	しるもの	やさいスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ パセリ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ ハイリーフ		
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	27.7
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ごぼういりとりつくね	かたくりこ さとう	とりにく こうやとうふ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	酒 しょうゆ 塩 みりん		
	ふくさい	こまつなごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	モロヘイヤのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	モロヘイヤ えのきだけ たまねぎ ねぎ	かつおだし		
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	25.1
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チャブチェ	はるさめ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	だけのこ にんにく しょうが しいたけ まいたけ こまつな たまねぎ にんじん もやし	みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース		
	しるもの	サムゲタンふうスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ	だいこん いら えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	れいとうみかん			みかん			
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	27.6
	しゅしゅく &しゅさい	あおなピラフ	こめ マーガリン	とりにく ベーコン	こまつな セロリ にんじん ピーマン たまねぎ	鶏ガラだし ワイン しょうゆ 塩 こしょう ハイリーフ		
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	りんご酢 しょうゆ		
	しるもの	ABCスープ	こむぎこ さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ トマトかん はくさい にんじん	鶏ガラだし トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう		

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の栄養教諭までご相談ください。
※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。



栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	塩分量 (g)
今月の平均値	603	25.4	19.5	79.2	2.2
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0