

令和7年度

6月は「彩の国ふるさと
学校給食月間」です

6月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】よくかんでたべよう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品				
2	月	所沢産茶葉使用 おちゃマール しょくパン	○		とり肉のスパイシーやき こまつなサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、もやし、 とうもろこし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	558	25.5		
3	火	秩父郷土料理 かてめし	○		イカのたつたあげ れんこんきんぴら じゃがいものみそじる	かてめし、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、れんこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	562	22.3		
4	水	ごはん	○		タラのスタミナやき チャプチェ ワンタンスープ	ごはん、 はるさめ、ごま、 あぶら、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、タラのスタミナづけ、 ハム、とり肉	たまねぎ、こまつな、にんじん あかピーマン、きくらげ、 にんにく、しょうが、もやし ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	507	25.4		
5	木	スパゲッティ	○		ナスのポロネーゼ ちいさいきなこあげパン あじさいサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 とうふブレッド	牛乳、ぶた肉、チーズ、 きなこと、ツナ	たまねぎ、にんじん、なす、 セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、 むらさきキャベツ	692	31.5		
6	金	ごはん	○		イワシのうめに ひじきサラダ かみなりじる	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、イワシのうめに、 ひじき、ハム、とり肉、 とうふ、たまご	にんじん、セロリ、キャベツ きゅうり、しょうが、 こまつな、だいこん	518	21.5		
9	月	カミカミこんだて ごはん	○		きびなごのカリカリフライ(2こ) やさしいたくあんあえ とんじる さつまいもチップス	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、 さつまいもチップス	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ きびなごのカリカリフライ、	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	542	20.7		
10	火	ごはん	○		とり肉のごまみそだれ ぶた肉としらたきのいためもの さわにわん	ごはん、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、かまぼこ	しょうが、しらたき、ごぼう だけのこ、にんじん、 こまつな、しいたけ、 えだまめ	517	28.5		
11	水	こどもパン スライス	○		ハンバーグのデミグラスソース ごぼうサラダ やさしいスープ	パン、さとう、あぶら イタリアンドレッシング、 じゃがいも、	牛乳、ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、セロリ	545	24.3		
12	木	ごはん	○		ボークカレー かぼちゃコロッケ てづくりぶくじんづけ	ごはん、あぶら、こむぎこ じゃがいも、はちみつ、 バター、かぼちゃコロッケ、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	707	23.9		
13	金	ちゅうかめん	○		もやしラーメン ボークシュウマイ(2こ) フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、セリ	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	もやし、キャベツ、しょうが チンゲンサイ、にんじん、 きくらげ、にんにく、 ミックスフルーツ	585	21.9		
16	月	ごはん	○		とり肉のからあげ きりぼしだいこんのいために こしねじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ぶた肉、ちくわ、みそ	しょうが、ゆでほしミックス、 しらたき、しいたけ、ごぼう こんにゃく、ねぎ、だいこん、 にんじん	575	24.9		
17	火	ごはん	○		ニラまんじゅう(2こ) マーボーなす ちゅうかサラダ	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ニラまんじゅう、 ぶた肉、みそ	なす、だけのこ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	578	23.1		
18	水	ごはん	○		サバのアクアパッツァ イタリアンサラダ ソパレアホ ほうじ茶プリン★	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、 ほうじ茶プリン	牛乳、サバのアクアパッツァ、 ベーコン、ウインナー、 たまご	キャベツ、にんじん、トマト とうもろこし、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、	669	22.9		
19	木	じごなうどん	○		ごもくうどん ささかまのゆかりあげ 所沢産えだまめ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 ささかまぼこ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 ゆかり、えだまめ	562	25.1		
20	金	夏至(げし)こんだて ごはん	○		ブルコギどん タコがたたこやき だいこんときゅうりのオイルづけ	ごはん、 さとう、あぶら、 ごま、タコがたたこやき	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しらたき、きりぼしだいこん、 ねぎ、にら、にんにく、きゅうり しょうが、しいたけ、だいこん、	547	24.6		
23	月	コッペパン	○		フライドチキン インドふうスパイシーサラダ コーンチャウダー	パン、かたくりこ、あぶら、 マカロニ、さとう、バター じゃがいも、こむぎこ、	コーヒーミルク、とり肉、 ツナ、ベーコン、牛乳、 なまクリーム	しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 えだまめ、たまねぎ、 とうもろこし	657	25.3		
24	火	ごはん	○		あつやきたまご こんさいととり肉のピリからに キャベツのおひたし	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、あつやきたまご、 とり肉	たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、 いんげん、キムチ、 キャベツ	551	26.3		
25	水	しおあじ エビピラフ	○		ほうれんそうメンチカツ パンネのトマトに コンソメスープ	エビピラフ、あぶら、 マカロニ、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、ベーコン、とり肉 ほうれんそうメンチカツ、	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	599	26.0		
26	木	ちゅうかめん	○		しおラーメン カレーはるまき こたますいか	ちゅうかめん、 あぶら、ごま カレーはるまき	ぶた肉	おちゃ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、こまつな ねぎ、とうもろこし、きくらげ しょうが、にんにく、すいか	436	14.6		
27	金	ごはん	○		ビビンバ ビビンパナムル わかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ、とうふ	きりぼしだいこん、 にんにく、しょうが、もやし ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ	547	25.5		
30	月	ナン	○		カレーピーズ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 ポテトコロッケ	牛乳、だいず、ぶた肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	694	27.1		
☆ 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。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 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。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									食物アレルギー代替食品 (乳)18日(水) ★ほうじ茶プリン →みかんゼリー	平均栄養量	578	24.3

食物アレルギー代替食品

(乳)18日(水)

★ほうじ茶プリン

→みかんゼリー

