

6月小学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和7年度

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	○	ごはん チンジャオロース もやしのナラダ レンファンタン		米 砂糖 ごま油 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 油 ごま油 かたくり粉 はるさめ	ぶた肉 卵 豆腐	しょっが ピーマン たけのこ 干しいたけ こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	592 26.4
3月	○	スパゲティミートソース ミートソース グリーンサラダ きなこチーズ蒸しパン		スパゲティ 油 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 蒸しパンミックス	ぶた肉 きな粉 豆乳 チーズ	たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ	631 26.3
4月	○	【飯沼中学校2年生が考えた献立】 ごはん あじ梅風味フライ キャベツとのりの和え物 みそ汁		「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧1年1組の生徒が考えました。季節の野菜や魚を使って食べやすく栄養素も考えたそうです。			598 25.6
5月	木			市内陸上大会のため給食なし			
6月	○	ごはん とり肉の照り焼き 青菜とこんにゃくの和え物 肉じゃが		米 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも 砂糖	とり肉 ぶた肉 凍り豆腐	こまつな こんにゃく にんじん にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく グリンピース	643 30.1
9月	○	ごはん 揚げぎょうざ(2個) ナムル 麻婆豆腐		米 油 砂糖 ごま油 ごま 油 かたくり粉 ごま油	ぎょうざ ぶた肉 豆腐 みそ	もやし こまつな にんじん にんにく しょうが にんじん ねぎ にら 干しいたけ	632 24.2
10月	○	カレー丼 汁 みそボト(2個) おかひじきのサラダ		地粉うどん 油 カレールウ でんぶん じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま	とり肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ゆず おかひじき キャベツ こまつな にんじん	642 21.1
11月	水	【図書カラボ給食 やきざかなののり】 ごはん さばの一味焼き 野菜のこまじょうゆ和え さつま汁		「やきざかなののり(塩本やすし作)」から、「さばの一味焼き」を紹介します。			599 26.0
12月	木	ハヤシライス 麦ごはん ハヤシルウ 雑穀パフサラダ	○	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖 雑穀シリアル	ぶた肉 とりレバー スキムilk	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト こまつな にんじん きゅうり	647 21.5
13月	○	スラッピージョー 具 三色サラダ マカロニスープ	○	パン オリーブ油 砂糖 ハン粉 砂糖 サラダ油 マカロニ じゃがいも	だいす ぶた肉 フランクフルト	たまねぎ トマト にんにく こまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	561 25.5
16月	○	かみかみ丼 具 ツナとひいこん3兄弟のおかか和え にら玉汁		米 油 砂糖 ごま ツナ かつお節 豆腐 鶏 みそ	だいす とり肉 ちりめんじやこ ツナ かつお節 豆腐 鶏 みそ	ごぼう はいさい だいこん 切り干しあいこん だいこん漬け にら たまねぎ にんじん	630 31.2
17月	○	みそラーメン 中華めん スープ 蒸ししゅうまい(2個) パンサンスター		中華めん 油 はるさめ 砂糖 ごま油	ぶた肉 わかめ みそ ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら きゅうり ほうれんそう にんじん	620 28.8
18月	水	ごはん ヤンニヨムチキン(2個) わかめの中華サラダ 春雨スープ		米 油 かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ ごま油	とり肉 わかめ くきわかめ 生揚げ	きゅうり もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ テンゲンサイ きくらげ しょうが	649 23.0
19月	木	【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】 かてめし ぶた肉のねぎ味噌焼き 三色野菜のごま和え 重忠汁		郷土料理の「かてめし」と「重忠汁」を紹介します。			597 29.9
20月	○	ツイストパン アンサンブルエッグ ボトルケチャップ フレンチサラダ コンソメスープ	○	パン アンサンブルエッグ 砂糖 油 じゃがいも	パン アンサンブルエッグ フランクフルト	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ	559 20.5
23月	○	【飯沼中学校2年生が考えた献立】 ごはん さわらの竜田揚げ アスパラガスとベーコンのバター炒め 卵スープ		「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧1年2組の生徒が考えました。季節の野菜を使い、魚を竜田揚げにして食べやすく考えたようです。			620 29.2
24月	○	肉うどん 地粉うどん 汁 青菜とかんぴょうの和え物 ずんだ餅(3個)		米 油 砂糖 ごま 白玉だんご	さわらの竜田 ベーコン ハム 卵 とり肉 豆腐	しょっが アスパラガス だいこん ほうれんそう こまつな たまねぎ	
25月	水	【梅雨にちなんだ献立】 ごはん いわしの蒲焼き 梅肉和え 磯煮		梅雨の時期が旬の「いわし」とこの時期の疲労回復や免疫力向上に役立つ「うめ」と取り入れました。			650 25.7
26月	木	ごはん 春巻き 中華サラダ 八宝菜		米 油 砂糖 はるさめ ごま油 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	春巻き ハム ぶた肉 いか えび 生揚げ	きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	648 22.2
27月	○	ハムカツサンド 子どもパンスライス ハムカツ ボトルソース ラタトゥイユ カボチャの米粉シチュー	○	パン 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉 油	ハムカツ ぶた肉 だいす とり肉 牛乳	ハブリカ なす たまねぎ スッキニートマト にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな	626 25.7
30月	○	【飯沼中学校2年生が考えた献立】 ごはん ハンバーグデミグラスソース にんじんともやしのサラダ じゃがいものボト	○	「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧1年3組の生徒が考えました。みんなが食べやすく、全体的に栄養バランスを良く考えました。			625 23.5

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

*スプーンの間に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐がある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 IU	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月の平均栄養量	619	25.7(16.6)	29.2	90.7	419	3.5	341	0.61	0.54	31	6.7	2.5