

6 月小学校予定献立表

令和7年度				春日部市学校給食センター				
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		米			592	
		チンジャオロース		砂糖 ごま油 油 かたくり粉	ぶた肉	しょうが ビーマン たけのこ 干しいたけ	26.4	
		もやしのサラダ		砂糖 ごま油 油 ごま		こまつな もやし キャベツ		
		レンファンタン		ごま油 かたくり粉 はるさめ	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		
3月	○	スパゲティミートソース		スパゲティ 油		たまねぎ	631	
		ミートソース		油 小麦粉 砂糖	ぶた肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	26.3	
		グリーンサラダ		油 砂糖		こまつな キャベツ		
		きなこチーズ蒸しパン		蒸しパンミックス	きな粉 豆乳 チーズ			
4月	○	【飯沼中学校2年生生徒が考えた献立】		「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。				
		ごはん		米			598	
		あじ梅風味フライ		油	あじ梅風味フライ		25.6	
		キャベツとのりの和え物		砂糖 油	ちりめんじゃこ のり	キャベツ にんじん こまつな		
5月		みそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ わかめ みそ	干しいたけ たまねぎ ほうれんそう		
		市内陸上大会のため給食なし						
6月	○	ごはん		米			643	
		とり肉の照り焼き		砂糖 かたくり粉	とり肉		30.1	
		青菜とこんにゃくの和え物		砂糖 ごま		こまつな こんにゃく にんじん		
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく グリンピース		
9月	○	ごはん		米			632	
		揚げぎょうざ(2個)		油	ぎょうざ		24.2	
		ナムル		砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん		
		麻婆豆腐		油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら 干しいたけ		
10月	○	カレー南蛮		地粉うどん			642	
		汁		油 カレーウ でんぶん	とり肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	21.1	
		みそポテト(2個)		じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖	みそ	ゆず		
		おかひじきのサラダ		砂糖 ごま		おかひじき キャベツ こまつな にんじん		
11月	○	【図書コラボ給食 やきざかなののろい】		「やきざかなののろい(塚本やすし作)」から、「さばの一味焼き」を紹介します。				
		ごはん		米			599	
		さばの一味焼き		ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	26.0	
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま油 砂糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん きゅうり		
さつま汁	油 さつまいも	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		ほうれんそう だいこん ねぎ しめじ にんじん こんにゃく				
12月	○	ハヤシライス		米 麦			647	
		麦ごはん		油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 とりレバー スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	21.5	
		ハヤシルウ		油 砂糖 雑穀シリアル		こまつな にんじん きゅうり		
		13月	○	雑穀パフサラダ		パン		
スラッピージョー	オリーブ油 砂糖 パン粉			だいたず ぶた肉		たまねぎ トマト にんにく	25.5	
具	砂糖 サラダ油					こまつな キャベツ にんじん		
三色サラダ	マカロニ じゃがいも			フランクフルト		にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム		
16月	○	かみかみ丼		米			630	
		具		油 砂糖 ごま	だいたず とり肉 ちりめんじゃこ	ごぼう はくさい	31.2	
		ツナとだいこん3兄弟のおかか和え			ツナ かつお節	だいこん 切り干しだいこん だいこん漬け		
		にら玉汁			豆腐 卵 みそ	にら たまねぎ にんじん		
17月	○	みそラーメン		中華めん			620	
		スープ		油	ぶた肉 わかめ みそ	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	28.8	
		蒸ししゅうまい(2個)			しゅうまい			
		パンサンダー		はるさめ 砂糖 ごま油	ハム	ほうれんそう きゅうり にんじん		
18月	○	ごはん		米			649	
		ヤンニョムチキン(2個)		油 かたくり粉 砂糖 ごま	とり肉		23.0	
		わかめの中華サラダ		砂糖 ごま油	わかめ くきわかめ	きゅうり もやし キャベツ こまつな		
		春雨スープ		はるさめ ごま油	生揚げ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが		
19月	○	【食育の日の献立 埼玉県郷土料理】		郷土料理の「かてめし」と「重忠汁」を紹介します。				
		かてめし		米 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	さやいんげん にんじん ごぼう かんぴょう	597	
		ぶた肉のねぎ味噌焼き		ごま油 砂糖	ぶた肉 みそ	ねぎ	29.9	
		三色野菜のごま和え		砂糖 ごま		こまつな キャベツ にんじん		
重忠汁	白玉だんご			にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう こんにゃく				
20月	○	ツイストパン		パン			559	
		アンサンブルエッグ		○	アンサンブルエッグ		20.5	
		フレンチサラダ		砂糖 油		きゅうり キャベツ にんじん		
		コンソメスープ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ		
23月	○	【飯沼中学校2年生生徒が考えた献立】		「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。				
		ごはん		米			620	
		さわらの竜田揚げ		油	さわらの竜田	しょうが	29.2	
		アスパラガスとベーコンのバター炒め		バター 油	ベーコン	アスパラガス だいこん ほうれんそう		
卵スープ	ごま油 かたくり粉 じゃがいも	ハム 卵 とり肉 豆腐		こまつな たまねぎ				
24月	○	肉うどん		地粉うどん			603	
		汁			ぶた肉 油揚げ こんぶ	ねぎ にんじん 干しいたけ	26.4	
		青菜とかんぴょうの和え物		砂糖 ごま		こまつな かんぴょう にんじん		
		ずんだ餅(3個)		白玉だんご 砂糖		えだまめ		
25月	○	【梅雨にちなんだ献立】		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。				
		ごはん		米			650	
		いわしの蒲焼き		油 砂糖	いわし 薬粉付き		25.7	
		梅肉和え		砂糖		キャベツ にんじん こまつな うめ		
磯煮	油 砂糖 じゃがいも	ひじき 生揚げ だいたず		にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん				
26月	○	ごはん		米			648	
		春巻き		油	春巻き		22.2	
		中華サラダ		砂糖 はるさめ ごま油	ハム	きゅうり にんじん ほうれんそう		
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	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		
27月	○	ハムカツサンド		パン			626	
		子どもパンスライス		油	ハムカツ		25.7	
		ハムカツ ポトルソース		砂糖 オリーブ油 じゃがいも	ぶた肉 だいたず	パプリカ なす たまねぎ スズキーニ トマト にんにく		
		ラタトゥイユ		米粉 油	とり肉 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな		
30月	○	【飯沼中学校2年生生徒が考えた献立】		「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。				
		ごはん		米			625	
		ハンバーグデミグラスソース		○	ハンバーグ	マッシュルーム	23.5	
		にんじんともやしのサラダ		砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん		
じゃがいものポトフ	じゃがいも	フランクフルト		にんじん たまねぎ だいこん グリンピース				

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。      \* スプーンの欄に○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れがある場合や、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。

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