

## 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		米			592
		チンジャオロース		砂糖 ゴマ油 油 かたり粉	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 ゴマ油 ゴマ		こまつな もやし キャベツ	
		レンファンタン		ごま油 かたり粉 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火	○	スパゲティミートソース	スパゲティ	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 ナース		
4水	○	【飯沼中学校2年生が考案した献立】					
		ごはん		米			598
		あじ梅風味フライ	ボトルソース	油	あじ梅風味フライ		25.6
		キャベツとのりの和え物	刻みのり	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木		みそ汁		じやがいも	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					
		ごはん		米			643
		とり肉の照り焼き		砂糖 かたり粉	とり肉		30.1
6金	○	青菜とこんにゃくの和え物		砂糖 ゴマ		こまつな こんにゃく にんじん	
		肉じゃが		油 ジャガイモ 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	
		ごはん		米			632
		揚げぎょうざ(2個)		油	ぎょうざ		24.2
9月	○	ナムル		砂糖 ゴマ油 ゴマ		もやし こまつな にんじん	
		麻婆豆腐		油 かたり粉 ゴマ油	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	
		カレー南蛮	地粉うどん				642
		汁		地粉うどん			21.1
10火	○	みそホテ(2個)		油 カレールウ 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	
		おかひじきのサラダ		じゃがいも 小麦粉 かたり粉 油 砂糖	みそ	ゆず	
		【図書コラボ給食 やきざかなののろい】		砂糖 ゴマ		おかひじき キャベツ こまつな にんじん	
		ごはん		「やきざかなののろい(塚本やすし作)」から、「さばの一昧焼き」を紹介します。			
11水	○	さばの一昧焼き		米			599
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	26.0
		さつまい		ごま油 砂糖 ゴマ		キャベツ こまつな にんじん きゅうり	
		さつまい		油 さつまいも	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ほうれんそう たいこん ねぎ めじ にんじん こんにゃく	
12木	○	ハヤシライス	麦ごはん	米 麦			647
		ハヤシルウ		油 ジャガイモ 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
		雑穀バフサラダ		油 砂糖 雑穀シリアル		こまつな にんじん きゅうり	
		スラッピージャー	コッペパンスライス				561
13金	○	具		パン			
		オリーブ油 砂糖 パン粉		オリーブ油 砂糖 パン粉	たいす ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく	25.5
		三色サラダ		砂糖 サラダ油		こまつな キャベツ にんじん	
		マカロニスープ		マカロニ ジャガイも	ブランクフルト	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	ごはん	米			630
		具		油 砂糖 ごま	たいす とり肉 ちりめんじゃこ	こぼう 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 肉 みそ	にら たまねぎ にんじん	
17火	○	みそラーメン	中華めん	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 どうもろこし にら	28.8
		蒸ししゅうまい(2個)			じゅうまい		
		パンサンスー		はるさめ 砂糖 ゴマ油	ハム	ほうれんそう きゅうり にんじん	
18水	○	ごはん		米			649
		ヤンニヨムチキン(2個)		油 かたり粉 砂糖 ゴマ	とり肉		23.0
		わかめの中華サラダ		砂糖 ゴマ油	わかめ くわわかめ	きゅうり もやし キャベツ こまつな	
		春雨スープ		はるさめ ゴマ油	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木	○	【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】					
		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 ゴマ		こまつな キャベツ にんじん	
20金	○	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	
		ツイストパン		パン			559
		アンサンブルエッグ	ボトルケチャップ		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	
23月	○	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	
		【飯沼中学校2年生が考案した献立】					
		ごはん		「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。			
		さわらの竜田揚げ		米		しょうが	620
24火	○	アスパラガスとベーコンのバター炒め		油	さわらの竜田		29.2
		卵スープ		バター 油	ベーコン	アスパラガス だいこん ほうれんそう	
		肉うどん	地粉うどん	ごま油 かたり粉 ジャガイも	ハム 卵 とり肉 豆腐	こまつな たまねぎ	
		汁					603
25水	○	青菜とかんぴょうの和え物		地粉うどん	ぶた肉 油揚げ こんぶ	ねぎ にんじん 干しいたけ	26.4
		ずんだ餅(3個)		砂糖 ゴマ		こまつな かんぴょう にんじん	
		【梅雨にちなんだ献立】		白玉だんご 砂糖		えだまめ	
		ごはん					
26木	○	いわしの蒲焼き		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。			
		梅肉和え		米			650
		磯煮		油 砂糖	いわし 蒜粉付き		25.7
		ごはん		砂糖		キャベツ にんじん こまつな うめ	
27金	○	春巻き		油 砂糖 ジャガイも	ひじき 生揚げ だいす	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	
		中華サラダ		米			648
		八宝菜		油	春巻き		22.2
		ハムカツサンド	子どもパンスライス	砂糖 はるさめ ゴマ油	ハム	きゅうり にんじん ほうれんそう	
30月	○	ハムカツ ボトルソース		油 砂糖 かたり粉 ゴマ油	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	
		ラタトウイユ		パン			626
		カボチャの米粉ンチュー		油	ハムカツ	ハリカ なす たまねぎ スッキーニ トマト にんにく	25.7
		【飯沼中学校2年生が考案した献立】		砂糖 オリーブ油 ジャガイも	ぶた肉 だいす	かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな	
30月	○	ごはん		米粉 油	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース	
		ハンバーグデミグラスソース					625
		にんじんともやしのサラダ				もやし にんじん	23.5
		じゃがいものボトフ				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○がある牛乳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いてなくとも、製造工程で混入する