



6月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和8年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
1 (月)	むぎごはん ジャージャンとうふ キラキラかんてんサラダ	なまあげ、ふたにく、みそ かんてん	こめ、むぎ あぶら、さとう、てんぷん さとう、あぶら、こま	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	606	26.2
2 (火)	きゅうじゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに こしきあえ かわらばんかん きゅうじゅう	きゅうじゅう どりにく	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう、てんぷん さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン かわらばんかん	569	20.0
3 (水)	さんさいたまごとうどん (じごなっどん) きびなごしおこしよたつたあげ からしあえ	どりにく、あぶらあげ、たまご	さとう じごなっどん あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、さんさい、しいたけ	630	26.7
4 (木)	きゅうじゅう、わらびもち とうふめし さばからみやき じゃがいもとわかめのみそじる いそかあえ きゅうじゅう	きゅうじゅう とうふ さばからみつけ わかめ、みそ、あぶらあげ のり	わらびもち(乳、卵、小麦なし) こめ、さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな、ねぎ ほうれんそう、もやし	572	25.2
5 (金)	あげパン(まっちゃん) (あげパンようこめこパン) じゃがいものスープ ブレンヂサラダ きゅうじゅう	きゅうじゅう どりにく	さとう、あぶら あげパンようこめこパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	まっちゃん たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	561	21.0
8 (月)	むぎごはん しおマーボーとうふ ちゅうかサラダ ゼリー(ひゅうがなつ) きゅうじゅう	きゅうじゅう とうふ、ふたにく	こめ、むぎ あぶら、てんぷん さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし ゼリー(ひゅうがなつ)	608	26.7
9 (火)	むぎごはん アトポ チーズサラダ れいどうパン きゅうじゅう	どりにく チーズ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ パインナップル	612	27.7
10 (水)	タコライス (むぎごはん) あおさいりたまごスープ さわやかサラダ きゅうじゅう	だいま、ふたにく たまご、あおさのり	あぶら こめ、むぎ てんぷん あぶら	たまねぎ、にんじん、あおピーマン たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ	597	28.8
11 (木)	せせみライス ひよこまめのインドらうに うましおキャベツ さくらんぼ きゅうじゅう	ふたにく、ひよこまめ のり	こめ、こま じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく さくらんぼ	612	24.0
12 (金)	こどもパンスライス たらふライ・タルタルソース ゆでキャベツ ミネストローネ きゅうじゅう	たらふライ(乳、卵なし)	あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	タルタルソース(乳、卵、小麦なし) キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく	604	23.8
15 (月)	むぎごはん なまあげとうすらたまごのちゅうかに ちゅうかあえ きゅうじゅう	なまあげ、ふたにく、うすらたまご わかめ	こめ、むぎ あぶら、さとう、てんぷん あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい もやし、きゅうり、だいこん	624	26.5
16 (火)	むぎごはん さいのくにゃっど さわらふかやねぎみぞやき まゆたまじる きゅうじゅう	なっど さわらふかやねぎみぞつけ	こめ、むぎ しらたまもち	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	574	27.2

6月、
「彩の国ふるさと学校給食月間」
です。

地元の食材、料理について考えてみよう

さいくにごっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
～彩の国学校給食月間～
6月は、地場産(埼玉県やさいたま市産)の食材を多く取り入れて給食を作ります。

★埼玉県産
牛乳、お米(彩のきずな)、大豆

★埼玉県産の大豆使用

さいくにごっこうみそあぶらあげ
彩の国納豆、味噌、油揚げ

★さいたま市産・・・小松菜、玉ねぎ
※他にも、野菜は、八百屋さんかぎじばさんしよさいが、できる限り地場産の食材を届けてくださいます。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		あか	きいろ	みどり	みどり			
17 (水)	ジャージャーめん (ちゅうかめん) あげたこやき こんにやくサラダ ぎゅうじゅう	ぶたにく、みそ	さとう、あぶら、でんぷん ちゅうかめん(乳、卵なし) こめこのたこやき(乳、卵、小麦なし)、あぶら こんにやく、あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	634	26.4	
18 (木)	だいずいりひじもではん あおさいりサケフライ さんさいのみそしる さつまいもスティック	どりにく、こうやとうふ、だいず、ひじき あおさいりサケフライ(乳、卵なし) ぶたにく、みそ、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら、こんにやく あぶら じゃがいも、あぶら さつまいもスティック	にんじん、しいたけ ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな		619	27.3	
19 (金)	スイートポテトースト (しょくパン) ポトフ ピーンズサラダ ぎゅうじゅう	とうじゅう	さつまいも、マーガリン(卵なし)、さとう、こま しょくパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう		かぶ(根)、ほう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ きゅうり、キャベツ、たまねぎ	555	22.8	
22 (月)	むぎごはん なまあげのすきに こまつなとわかめのサラダ ぎゅうじゅう	ぶたにく、なまあげ わかめ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも、こんにやく さとう、あぶら、こま	にんじん、たまねぎ こまつな、きゅうり、コーン		623	26.5	
23 (火)	むぎごはん うましおにくじゃが なめだけあえ かたぬきチーズ ぎゅうじゅう	ぶたにく	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、しらたき こま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こねぎ こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ		580	21.7	
24 (水)	せきはん・こましお つくねやき おいわいすましる 中島小産3しゆのフライドポテト ぎゅうじゅう	つくねやき(乳、卵、小麦なし) かまぼこ(乳、卵、小麦なし)、とうふ	アルファかせきはん、こましお	ほうれんそう、にんじん、しめじ じゃがいも、あぶら		628	20.0	
25 (木)	わかめごはん あじのさんがやき とんじる こまつあえ ぎゅうじゅう	わかめ あじのさんがやき(乳、卵なし) ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、こま あぶら じゃがいも、あぶら、こんにやく こま、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう こまつな、キャベツ、もやし		590	24.8	
26 (金)	コッペパンスライス チリコンカン コールスローサラダ れいとうみかん ぎゅうじゅう	だいず、ぶたにく	コッペパン(乳、卵なし) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ みかん		570	25.3	
29 (月)	トマトとツナのスパゲッティ ウインナー こまつなのスープ ヨーグルト(ハニー) ぎゅうじゅう	ツナ ウインナー ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら でんぷん	なす、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、にんにく、パセリ にんじん、たもぎだけ、しめじ、エリンギ、もやし、こまつな		644	31.3	
30 (火)	むぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのサラダ ゼリー(あおうめ) ぎゅうじゅう	いか、えび、チーズ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ、さとう、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト ほうれんそう、キャベツ、コーン ゼリー(あおうめ)		594	21.3	
						へいきん	600	25.1

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和8年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。

(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシビを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒



6/18は、健康委員がかんがえた
カミカミ献立だよ！よく噛んで食
べようね。海藻や緑の野菜、乳製
品には、歯や骨を丈夫にするカル
シウムがたくさん入っているよ◎
「食べたら歯磨き」も忘れないよ
うにね。



～ 開校45周年ランチ～
6/24は、中島小学校の45回目
の誕生日です。そのおめでたい日
に、中島小で栽培・収穫したじゃ
が芋を使ったフライドポテトを提
供します。じゃが芋の種類は、3
種類です。切り方を変えてシンプ
ルな塩味で提供しますので、味や
食感、色合いの違いなどを確かめ
てみてください。じゃが芋の種
類、切り方は①～③のとおりで
す。

- ①男爵・・・ココロ
- ②きたあかり・・・いちよう
- ③メークイーン・・・スティック

