



6月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年度
さいたま市中島小学校

家庭数

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		
2 (月)	タコライス (おきごはん) おおざりたまごスープ コーンスローサラダ ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく たまご、あおさのり	あぶら こめ、むぎ てんぷん あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あおピーマン たまねぎ、にんじん キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	605	28.4
3 (火)	しょくパン りんごジャム どりにく、クリームに マカロニサラダ ぎゅうにゅう	どりにく、ぎゅうにゅう	しょくパン(乳卵なし) りんごジャム あぶら、じゃがいも、こめ、バター マカロニ、あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	603	26.2
4 (水)	ちっこくまいごはん・あじつけのり ざわらのざいきょうやき さんさいじる ぎつますティック ぎゅうにゅう	あじつけのり さわらざいきょうやき ぶたにく	こめ、もちむぎ、おおむぎ、はつかけんまい、くろまい、もちぎび、あかまい じゃがいも、こんにゃく、あぶら ぎつますティック(乳卵小麦なし)	ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	596	26.3
5 (木)	むぎごはん ジャージャンどうふ キラキラかんてんサラダ ぎゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、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、にんじん、きゅうり、こまつな	601	25.8
6 (金)	あげパンきなこ (あげはんようこめこパン) じゃがいものスープに フレンチサラダ ぎゅうにゅう	どりにく、ベーコン	あぶら、きなこ、さとう あげはんようこめこパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	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	593	22.1
9 (月)	むぎごはん しおマーボーどうふ ちゅうかサラダ れいどうみかん ぎゅうにゅう	どうふ、ひきにく	こめ、むぎ あぶら、てんぷん さとう、あぶら	たまねぎ、たけのこ、にんじん、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 みかん	611	27.3
10 (火)	さんさいたまごじょうどん (じこなうどん) こいわしかりかりあげ いそかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、たまご じこなうどん	さとう じこなうどん あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、さんさいミックス、しいたけ ほうれんそう、もやし	608	26.7
11 (水)	パセリごはん ひよこまめのインドふうに パイナップルサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひよこまめ	こめ、むぎ、パセリ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ	633	25.6
12 (木)	むぎごはん じゃがいものにくみそソース わふうサラダ みしょうかん ぎゅうにゅう	ひきにく、みそ わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん キャベツ、きゅうり、だいこん みしょうかん	581	21.5
13 (金)	こどもパンスライス たらフライ・タルタルソース ゆでキャベツ やさいスープ ぎゅうにゅう	たらフライ	こどもパン(乳卵なし) あぶら、タルタルソース(乳卵小麦なし)	キャベツ たまねぎ、にんじん、キャベツ	619	24.9
16 (月)	むぎごはん どうふとうすうたまごのちゅうかに ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	どうふ、ぶたにく、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	589	24.9

おきなわ果のりょうり

カミカミこんだて

歯はとても大事だよ！
歯が丈夫だと、元気で長生きできるらしい。
だから、好き嫌いせず、よく噛んで食べて、しっかり歯をみがこうね。



歯と口の健康週間 (6/4~10)

「6月は「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」

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 (火)	トマトとナスのスパゲッティ ウィナー きのここまつなスープ ぎゅうにゅう むぎごはん	ぶたにく ウィナー ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう でんぷん	なす、たまねぎ、トマト、にんじん、しょうが、にんにく、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、もやし、こまつな	611	27.7	<p>さいくにかつこうきゅうしよくけっかん ～ 彩の国学校給食月間～</p> <p>がつしほさんさいたまけん 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。</p> <p>さいたまけんさん ★埼玉県産 ぎゅうにゅうこめさい 牛乳、お米（彩のきすな）、卵、 だいずいも 大豆、さつま芋</p> <p>さいたまけんさんだいずしやう ★埼玉県産の大豆使用 さいくになつうみそあぶらあげ 彩の国納豆、味噌、油揚げ</p> <p>さいさんこまつなた ★さいたま市産・・・小松菜、玉 まねぎしみどりわかやのうえん 葱（さいたま市緑区の若谷農園さ んのもの） ほかやさいやおや ※他にも、野菜は、八百屋さん が、できる限り地場産の食材を届 けてくださいます。</p> <p>さいたまけんりょうり ～ 埼玉県の料理～</p> <p>さいたまけんりょうり 6/19は埼玉県の料理です。埼玉 まけんさんだいずしやうおおつがなつう 県産の大豆を使用した大粒の納豆 さいくになつうふかやねぎしやう （彩の国納豆）と深谷葱を使用し た焼き魚、鰯に見立てた白玉の はいしるたまじりていきやう 入った汁（まゆ玉汁）を提供しま す。デザートには、埼玉県の銘菓 こかほう 「五家宝」があります。お楽しみ に♪</p> <p>ごじるさいたまけんりょうり ※6/18の具汁も埼玉県の料理で す。</p>
18 (水)	ツナとひじきのふりかけ こまつなメンチカツ ごじる、ゆかりあえ ぎゅうにゅう	ひじき、ツナ こまつなメンチカツ(乳、卵なし) とりにく、あぶらあげ、だいず、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、こま あぶら こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、ぎゅうり、ゆかり	611	25.8	
19 (木)	むぎごはん さいのくになつう あかうおのふかやねぎみそやき まゆたまじり ぎゅうにゅう、こかほう スイーツポテト (しよくパン)	さいのくになつう あかうおふかやねぎみそつけ とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう	こめ、むぎ しらたま、さといも こかほう(乳、卵、小麦なし)	にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ	651	30.0	
20 (金)	ポトフ ピーズサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく きんときまめ、ひよこまめ、だいず ぎゅうにゅう	さつまいも、マーガリン(卵なし)さとう、こま しよくパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	かぶね、は、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー こまつな、キャベツ、たまねぎ	612	24.4	
23 (月)	むぎごはん なままげのすき こまつなとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう、あぶら、こま	にんじん、たまねぎ こまつな、ぎゅうり、コーン	628	26.6	
24 (火)	チャーシューめん (ホットちゅうかめん) きひなごのしおこしょうだつた こんにゃくサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ きひなごのしおこしょうだつた わかめ ぎゅうにゅう	さとう、あぶら、でんぷん あぶら こんにゃく、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、ぎゅうり、コーン、たまねぎ	611	29.8	
25 (水)	むぎごはん アドボ チーズサラダ れいとうアッブル ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく キャベツ、ぎゅうり、にんじん、たまねぎ りんご	623	27.2	
26 (木)	わかめごはん だらのだつたあげ とんじり からしあえ ぎゅうにゅう	わかめ たらだつたあげ ぶたにく、どうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こま あぶら こんにゃく、じゃがいも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな ほうれんそう、もやし	596	24.6	
27 (金)	コッパンスライス チリコンガン さわやかサラダ プリン ぎゅうにゅう	だいにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパン(乳、卵なし) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら プリン(乳、卵、小麦なし)	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト キャベツ、ぎゅうり、なつみかん、たまねぎ	604	24.2	
30 (月)	むぎごはん シーフードカレー うましおキャベツ ゼリー(ラムネ) ぎゅうにゅう	いか、えび、ほたて、チーズ のり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう、こめ、バター あぶら、こま ゼリー(ラムネ)	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが キャベツ、ぎゅうり、にんじん、にんにく	606	22.7	
				へいきん	609	25.8	

※ 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7年度は「そば、ピーナッツ及び種類類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。

(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はあります。)

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

