

6月の献立表

献立目標『よくかんで食べよう』

令和8年度

さかがわ学校給食センター（B）

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの ビタミン	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質				
1月	ごはん	こめ						563 20.8 18.4 1.8	鉄分の多い 食べ物を食 べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	カレーメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん とうもろこしこ	あぶら	ぶたにく ぶたしパー だいず		たまねぎ	加-粉 塩 醤油 こしょう		
	キャベツのごますあえ	さとう	こま			キャベツ きゅうり あまなつ缶	酢 醤油 塩		
2月	ワンタンスープ			ぶたにく		たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	醤油 オイスター 塩 こしょう	560 23.2 15.0 2.0	ごはんを食 べよう 
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ガバオライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく	酒 オイスター 醤油		
	ナムル	さとう	あぶら			もやし ほうれんそう にんじん にんにく	醤油 コチュジャン		
3月	とりだんごじる	とりだんご(こむぎ)		とりだんご (だいず)		キャベツ たまねぎ だいこん こまつな にんじん	醤油 酒 塩 みりん	619 29.1 22.0 2.6	はしの持ち 方を意識し よう
	アセロラゼリー	さとう				アセロラ			
	ちゅうかめん	こむぎこ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4月	ユーリンチー	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		ねぶかねぎ しょうが にんにく	醤油 酢 酒 みりん 唐辛子	582 26.1 18.0 1.8	よくかんで 食べよう
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン		たまねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう		
	しおバターラーメンスープ		あぶら バター	ぶたにく	わかめ	キャベツ にんじん だけのこ ねぶかねぎ いら にんにく	塩-オリーブの素 (鶏肉) (大豆) 醤油 酒 塩		
	ごはん	こめ							
5月	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			623 28.6 23.9 2.7	コールス ローサラダ について知 ろう 
	だいすとにほしのあげに たくあんあえ	でんぷん さとう	あぶら こま	だいず	にほし	キャベツ にんじん たくあん	醤油 みりん 塩		
	こおりどうふのたまごとじ	さとう		たまご こおりどうふ とりにく なると		たまねぎ にんじん だけのこ グリーンピース しいたけ	醤油 酒 みりん		
	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
6月	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			669 23.2 24.5 2.1	カレーにつ いて知ろう 
	ハーブチキン		あぶら	とりにく		にんにく	ワイルドハーブ 塩(こま)		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ にんじん コーン	ソニック マネー 酢 醤油 こしょう		
	ミネストローネ	マカロニ(こむぎ) さとう	あぶら	ウイナー だいず		たまねぎ トマト にんじん えだまめ セロリー にんにく	トマトソース 塩 こしょう		
8月	むぎごはん	こめ おおむぎ						579 24.1 16.3 2.2	入梅献立
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット【幼1個・ 小2個】	パンこ こむぎこ とうもろこしこ でんぷん	あぶら ラード	とりにく だいず		にんにく	醤油 塩 こしょう		
	コーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン	酢 醤油 こしょう		
9月	ポークカレー	じゃがいも レンズまめ さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	加-粉 チョップ ソース ワイン 塩 加-粉 オリーブイ ちしょう ケシ ターメリック	565 24.3 16.9 2.1	いろいろな ものを食 べよう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	いわしのうめ	さとう でんぷん		いわし かつおぶし		うめ	醤油 梅酢		
10月	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう	こま あぶら			ほうれんそう にんじん	醤油 酢 塩	573 25.3 18.6 2.0	中国料理を 楽しもう
	とんじる			とうふ ぶたにく みそ		だいこん こんにやく にんじん ねぶかねぎ	酒		
	あじさいゼリー	さとう				ぶどう			
	ごはん	こめ							
11月	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			641 25.2 26.0 2.3	交互食 べよう 
	いかメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	いか たら だいず	あおさ	たまねぎ	塩 こしょう		
	きんぴらごぼう	さとう	あぶら	ベーコン		ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒		
	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ だけのこ にんじん えのきたけ ねぶかねぎ しいたけ	醤油 酒 塩		
12月	ごはん	こめ						641 25.2 26.0 2.3	交互食 べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ほきのチリソースあえ	でんぷん さとう	あぶら	ほき		たまねぎ ねぶかねぎ にんにく	ケチャップ 醤油 酢 酒 トマトソース		
	チンジャオロースー	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		ピーマン だけのこ あかビーマン	醤油 みりん オイスターソース 酒		
12月	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご ベーコン		コーン たまねぎ こまつな にんじん	酒 塩 こしょう	641 25.2 26.0 2.3	交互食 べよう 
	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのきのこソース かけ	さとう		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく トマト しょうが	デミグラーソース (小麦) ケチャップ ワイン ソース 塩 香料 醤油		
ごぼうサラダ	さとう				ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん			
かぼちゃのポタージュ		あぶら	ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	パスタ用(小麦 大豆) ワイン 塩 こしょう			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の調味料	【アレルギー 表示あり の食品 は必ず 確認し ていただきます】	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
15 月	むぎごはん	こめ	おおむぎ					605 23.7 18.7 2.7	ふるさと給食週間の①感謝して食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	くろはんべんのおちゃフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	くろはんべん(さば)		ちゃ	塩 こしょう		
	こメロンのなんばんあえ	さとう	あぶら			こメロン きゅうり	醤油 唐辛子		
おがさまてんみそしる	じゃがいも		とうふ みそ ふたにく	わかめ	だいこん にんじん ねぶかねぎ				
16 火	ごはん	こめ						585 22.2 16.6 2.0	ふるさと給食週間の②旬のかぼちゃを味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ【幼1個・小2個】	こむぎこ さとう てんぷん もちこめ	あぶら	ふたにく とりにく だいず		キャベツ たまねぎ なら	オイスターソース 酒 塩 醤油		
	きりほしだいこんのちゅうかあえ	さとう	あぶら		わかめ	きゅうり きりほしだいこん	醤油 酢 塩		
かぼちゃのマーボーとうふ	さとう てんぷん	あぶら	とうふ ふたにく だいず みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	甜面醬 醤油 唐辛子			
17 水	うどん	こむぎこ					塩	553 28.2 21.4 2.2	ふるさと給食週間の③日本の郷土料理【埼玉県】
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	まめまめみそめ	てんぷん さとう	あぶら	だいず こおりとうふ みそ		しょうが	みりん 酒 醤油		
	こまつなのまるごまあえ	さとう	ごま			キャベツ こまつな にんじん	醤油		
	おきりこみ	てんぷん		とりにく あぶらあげ		はくさい だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ しいたけ	醤油 みりん 塩		
チーズ				チーズ					
18 木	ごはん	こめ						586 25.0 18.9 2.3	ふるさと給食週間の④地産地消について知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキのおろしソースかけ	さとう てんぷん		とうふ		だいこん	醤油 みりん 酒		
	ツナとひじきのうまに	さとう		まぐろ	ひじき	にんじん コーン さやいんげん	醤油 酒 みりん		
みそけんちんじる	さといも		みそ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ はねぎ				
19 金	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	638 31.7 28.2 2.7	ふるさと給食週間の⑤世界の料理【FIFAワールドカップ開催国】
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	フライドチキン	こむぎこ	あぶら	とりにく		にんにく	塩 オイルがけ		
	ブロッコリーサラダ		ごま			ブロッコリー キャベツ コーン	ごまドレッシング		
チリコンカン		あぶら	だいず ふたにく	チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	クetchup ハヤシロウ (小麦 大豆) ソース ワイン チリペパー 塩 こしょう			
22 月	ごはん	こめ						599 25.9 21.4 1.7	豚肉を食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ふたにくのしょうがやき	てんぷん さとう	あぶら	ふたにく		たまねぎ はねぎ しょうが	醤油 みりん 酒		
	マカロニサラダ	マカロニ(こむぎ) さとう				きゅうり コーン にんじん	ノンオイルマヨネーズ 酢 塩 こしょう		
とうふのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ				
23 火	ごはん	こめ						558 30.9 15.9 2.0	大豆を食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりのみそやき	さとう		とりにく みそ		にんにく	醤油 酒 みりん		
	ごもくだいず	さとう		だいず	こんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ	醤油 みりん		
かきたまじる	てんぷん		たまご とうふ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	醤油 塩			
24 水	ごはん	こめ						597 25.0 20.7 1.9	じゃがいもについて知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ふたにくとコーンのあげに	てんぷん さとう	あぶら	ふたにく		コーン しょうが	醤油 酒		
	いそかあえ	さとう		のり		ほうれんそう キャベツ にんじん	醤油		
じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ				
25 木	ごはん	こめ						620 27.0 23.9 2.1	赤しその風味を楽しもう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのこうみソースかけ	てんぷん さとう	あぶら	さば		はねぎ しょうが	醤油 酢		
	やさしいあかじそあえ					キャベツ きゅうり	あかじそふりかけ 塩		
やきとうふのちゅうかに	さとう てんぷん	あぶら	とうふ ふたにく		もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが	醤油 オイスターソース 酒			
26 金	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	616 25.8 23.0 2.3	セルフサンドを楽しもう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	たまごツナサンドのぐ		あぶら	たまご まぐろ		たまねぎ	ノンオイルマヨネーズ 塩 こしょう		
	フルーツカクテル			ゼリー (とうにゅう)		ゼリー(ぶどう もも りんご) みかん缶 もも缶 パイン缶			
やさしいようふうに	じゃがいも		とりにく ウィンナー		たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	醤油 ワイン 塩 ローリエ こしょう			
29 月	ごはん	こめ						568 23.1 18.2 1.7	海そうを食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ツナいりあつやきたまご	さとう てんぷん	あぶら	たまご かつお			酢 みりん 醤油 塩		
	わかめときゅうりのすのもの	さとう			わかめ	きゅうり にんじん	酢 醤油 塩		
ふたにくとこんにゃくのしょうがに	さとう	あぶら	ふたにく さつまあげ		こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん			
30 火	ごはん	こめ						561 24.4 15.4 2.0	即席漬を味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	パンこ こむぎこ てんぷん とうもろこしこ	あぶら	かつお だいず			塩 こしょう		
	そくせきづけ			みそ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
ほうれんそうのみそしる			みそ あぶらあげ		たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ				

※給食ではアレルギー表示義務・推奨29品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆6月分給食費振替日は6月30日(火)です。☆☆