


6月小学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和8年度

日	献立名	スプーン	賞の仲間 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)
1月	ごはん 生揚げのチリソース煮 中華サラダ 五目スープ		米 砂糖 油 かつくり粉 ごま油 砂糖 はるさめ	とり肉 生揚げ ハム ぶた肉 なた	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん 干しいたけ だいこん にんじん チンゲンサイ	585 26.0
2火	カレーうどん うどん汁 みそポテト(2個) おかひじきのおかか和え		めん カレー粉 かつくり粉 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 砂糖	とり肉 みそ かつお節	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ゆず おかひじき キャベツ にんじん	642 22.2
3水	【歯と口の健康週間にもなだ献立】 ごはん かみかみ丼の具 コロコロきゅうり にら玉汁		6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。よい歯でよくかんで食べましょう。 米 油 砂糖 砂糖 ごま油 かつくり粉	大豆 とり肉 ちりめんじゃこ 豆腐 卵	ごぼう はくさい きゅうり にんじん にら たまねぎ にんじん	646 26.8
4木	 小学校市内陸上大会のため 給食はありません					
5金	ごどもん いかの香辛焼き ラタトゥイユ かぼちゃの米粉シチュー		パン オリーブ油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米粉 油 ルウ	いか ぶた肉 大豆 とり肉 牛乳 生クリーム	にんにく バジル なす たまねぎ スズキキニ パプリカ トマト にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	624 33.8
9月	ごはん さばの塩焼き 切り干しだいごんのソース炒め 野菜のすまし汁		米 油	塩さば ぶた肉 かつお節 とり肉 油揚げ	切り干しだいごん にんじん キャベツ さやいんげん にんじん こまつな はくさい ねぎ 干しいたけ	635 34.2
9火	タンメン 中華めん ラーメンスープ 春巻き 華風和え		めん 油 砂糖 ごま油	ぶた肉 春巻き	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら きくらげ だいごん きゅうり にんじん ほうれんそう	623 24.8
10水	ごはん 豆腐ナゲット(2個) かぶのごま酢和え じゃがいものそぼろ煮		米 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃがいも 砂糖 かつくり粉	豆腐ナゲット ぶた肉 さつま揚げ	かぶ かぶの葉 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	638 24.3
11木	ごはん レバーカツのオーロラソースがけ 五目きんぴら みそ汁		米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 油	レバーカツ とり肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	649 24.5
12金	【サッカーワールドカップ2026応援献立】 ごはん 白身魚のサルサソースがけ コーンと豆のサラダ カルド・デ・ポジョ(とり肉のスープ)		米 オリーブ油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	白身魚フリッター 大豆 いんげん豆 ハム とり肉	トマト たまねぎ ピーマン にんにく バジル とうもろこし さやいんげん キャベツ レモン クミン たまねぎ にんじん スズキキニ マッシュルーム セロリ ライム	620 27.1
15月	ごはん とり肉の香味ソースがけ 焼きビーフン わかめスープ		米 ごま 砂糖 かつくり粉 油 ビーフン 油	とり肉 ビーフン わかめ とり肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん にら キャベツ 干しいたけ もやし たまねぎ ねぎ	592 28.0
16火	【梅雨にもなだ献立】 ごはん いわしの梅風味噌焼き 野菜炒め かみなり汁		米 油 砂糖 砂糖 油 ごま油	いわし 味噌粉付き ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	梅干し にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン こまつな にんじん だいごん ごぼう ねぎ	645 28.5
17水	ハヤシライス 麦ごはん ハヤシルー じゃこ入りサラダ		米 麦 油 じゃがいも ルウ 砂糖 油	ぶた肉 とりレバー スキムミルク ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな にんじん	634 23.0
18木	【食育の日の献立 埼玉県の郷土料理】 黄金飯 県産さといものコロッケ 県産こんにやくのサラダ しゃくし菜入りスタミナみそ汁		米 あわび さといもコロッケ 油 油 砂糖 油 じゃがいも	ぶた肉 生揚げ みそ	こんにやく キャベツ きゅうり しゃくし菜漬け にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく	612 19.9
19金	ツイストパン アンサンブルエッグ ツナサラダ マカロニスープ		パン ごま 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	アンサンブルエッグ ツナ フランクフルト	キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ こまつな しめじ	586 23.3
22月	ごはん 蒸ししゅうまい(2個) もやしのナムル マーボー豆腐		米 ごま油 砂糖 油 砂糖 かつくり粉	しゅうまい ぶた肉 豆腐 みそ	もやし こまつな にんじん にんにく しょうが にら ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ	615 27.3
23火	肉うどん うどん汁 ずんだ餅(3個) かんぴょう入り磯香和え 刻みのみり		めん 油 砂糖 白五だんご 砂糖	ぶた肉 油揚げ のり	ねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ ほうれんそう えだまめ かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん	583 30.1
24水	【図書コラボ給食 こまつさんのレシピブック】 ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ だいごんサラダ ポトフ		米 デミグラスソース 油 砂糖 じゃがいも 油	ハンバーグ フランクフルト	マッシュルーム だいごん こまつな にんじん とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	648 23.4
25木	ごはん さけのマヨネーズ風味焼き ごま和え とん汁		米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	さけ みそ ぶた肉 豆腐 みそ	キャベツ こまつな もやし にんじん だいごん ごぼう ねぎ こんにやく	604 29.7
26金	黒パン ぶた肉のオニオンソースがけ ベジタブルソテー ミネストローネ		パン 油 砂糖 油 油 じゃがいも	ぶた肉 ベーコン とり肉	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ にんにく しめじ こまつな	603 31.4
29月	ごはん チンジャオロース ハンサンスー レンファンタン		米 かたくり粉 油 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま油 かつくり粉	ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 卵	しょうが ピーマン パプリカ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	610 29.0
30火	みそラーメン 焼きそば(2個) わかめサラダ		めん 砂糖	豚肉 みそ ぎょうざ わかめ 薬わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら メンマ にんじん キャベツ	592 26.0

*牛乳は賞の仲間 賞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、材料入替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場合があります。ご了承ください。
*コンミネーション(原材料としてと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、記載していません。

月の平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	ビタミン			鉄 mg	食物繊維			食塩相当量 g
					B1 mg	B2 mg	C mg		食物繊維 g	食塩相当量 g		
	619	25.7(16.6)	29.2	90.7	3.5	0.61	0.54	31	6.7	2.5		