

日	牛乳	献立名	スプーン	賞の仲間 献や力の元になる	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 かたくり粉 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	721	31.6
2火	カレーうどん みそポテト(3個) おかひじきのおかか和え	地粉うどん うどん汁		めん カレーウウ かたくり粉 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	820	27.0
【歯と口の健康週間にもなだ献立】 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。								
3水	ごはん かみかみ丼の具 ココロきゅうり にら玉汁			米 油 砂糖 砂糖 ごま油 かたくり粉	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	799	32.8
4木	スパゲティミートソース ミートソース コンサラダ いちご蒸しパン	スパゲティ ミートソース		スパゲティ 油 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 蒸しパン粉 いちごジャム	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし きゅうり キャベツ	759	28.6
5金	ごどもパン いかの香草焼き ラウトウユ 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 スズキニ パブリカ トマト にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	819	42.4
8月	ごはん さばの塩焼き 切り干しだいこんのソース炒め 野菜のすまし汁			米 塩さば 油 油	塩さば ぶた肉 かつお節 とり肉 油揚げ	切り干しだいこん 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	768	41.0
9火	タンメン 中華めん ラーメンスープ 春巻き 華風和え	中華めん ラーメンスープ		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 だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	777	30.7
10水	ごはん 豆腐ナゲット(3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 かたくり粉	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 こんにゃく グリンピース	804	30.4
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 こんにゃく 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	788	28.9
【サッカーワールドカップ2026応援献立】 ワールドカップの会場の一つ、メキシコにもなでメキシコ料理を紹介します。6月15日には日本とオランダの試合がアメリカ会場です予定されています。								
12金	ごはん 白身魚のサルサソースがけ コンと豆のサラダ 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 スズキニ マッシュルーム セロリ ライム	763	33.2
15月	ごはん とりの香味ソースがけ 焼きビーフン わかめスープ			米 ごま 砂糖 かたくり粉 油 ビーフン 油 わかめ とり肉 豆腐	とり肉 ベーコン 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	722	33.4
【梅雨にもなだ献立】 梅雨の時期の旬の「いわし」と、この時期の疲労回復や免疫力向上に役立つ「梅」を取り入れました。かみなり汁は豆腐を炒める時の音が音のように聞こえることが由来です。								
16火	ごはん いわしの梅風味蒲焼き 野菜炒め かみなり汁		○	米 油 砂糖 砂糖 油 ごま油	いわし蒲焼き 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 だいこん ごぼう ねぎ	785	34.5
17水	ハヤシライス じゃこ入りサラダ	麦ごはん ハヤシルー	○	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	783	28.1
【食育の日の献立 埼玉県郷土料理】 埼玉県の郷土料理の「黄金飯」や、県産の「さといも」「こんにゃく」「しゃくし菜漬け」を取り入れた料理を紹介します。								
18木	黄金飯 県産さといものコロッケ 県産こんにゃくのサラダ しゃくし菜入りスタミナみそ汁	ポトルソース		米 あわ きび 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	マッシュルーム こんにゃく 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	747	23.5
19金	きな粉あげパン アンサンブルエッグ ツナサラダ マカロニスープ	ポトルケチャップ ツナ	○	パン 油 砂糖 ごま 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	きな粉 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	767	30.6
22月	ごはん 蒸ししゅうまい(3個) もやしのナムル マーボー豆腐 【飯沼中学校のみ】開校記念お祝いデザート		○	米 ごま油 砂糖 油 砂糖 かたくり粉 チヨウグレーブ	しゅうまい さけ みそ 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	775	33.9
23火	肉うどん ずんだ餅(4個) かんぴょう入り磯香和え 刻みのり	地粉うどん うどん汁		めん 油 砂糖 白玉だんご 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	771	37.6
【図書コロボ給食 こまつさんのレシピブック】 「こまつさんのレシピブック」(寺村舞夫作 岡本輝子絵)から「ハンバーグ」を紹介します。お話だけでなく、料理のレシピもあるので実際に作ってみたい内容です。								
24水	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ だいこんサラダ 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 だいこん 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	806	28.6
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 だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	738	35.9
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	793	39.2
29月	ごはん チンジャオロース パンサンスー 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 かたくり粉	ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 卵	しょうが ピーマン パブリカ 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	752	35.4
30火	みそラーメン 焼ききょうざ(3個) わかめサラダ	中華めん ラーメンスープ		めん 砂糖 油 わかめ 薬わかめ	豚肉 みそ きょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら マンマ にんじん キャベツ	726	31.6

月	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							B1	B2	C			
月の平均栄養量	778	31.8(16.3)	28.5	116.2	499	4.7	441	0.77	0.63	41	8.9	3.3

*牛乳は赤の仲間 食育の日は食卓です。 *スプーンの数に0がある日はスプーンを持ってきてください。
 *一部 材料入りの惣菜は賞味表示に記載されている材料を使用しておりますこととあります。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。