

令和7年 6月 学校給食予定献立表

さいたま市立上小小学校

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩酢みりん酒香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
3(火)	黒パン		くろパン(乳なし)			
	オムレツのバーベキューソースかけ	たまご	さとう あぶら 大豆油	たまねぎ にんにく トマト りんご	ウスターソース しょうゆ	562
	コーンポテト		じゃがいも	とうもろこし		
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	だし(鶏)	21.4
	牛乳	牛乳				
口と歯の健康週間	4(水)	山菜うどん	ぶた肉 あぶらあげ なた	さとう	にんじん ねぎ しめじ 山菜 ししいたけ	しょうゆ だし(鰹)
		(地粉うどん)		じごなうどん		
		小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ	だいず かえりにぼし	こむぎこ さとう なたね油		しょうゆ
		ごま酢あえ		さとう ごま	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ
		牛乳	牛乳			
	5(木)	かみかみ献立	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。給食では、よくかんで食べる「かみかみ献立」を取り入れました。			
		かむかむキムチライス	ぶた肉	こめ むぎ あぶら ごま油	はくさいキムチ ねぎ とうもろこし ピーマン えだまめ	だし(豚)
		きびなごのサクサク揚げ	きびなご	なたね油 こむぎこ でん粉 さとう コーンフラワー	しょうが	しょうゆ みそ
		わかめのスープ	とうふ とり肉 わかめ	ごま	たまねぎ にんじん こまつな	だし(鶏)しょうゆ
		冷凍みかん		みかん		
	6(金)	白飯		こめ		
		さらわのピリ辛漬け	さらわ	さとう ごま油	しょうが にんにく	しょうゆ
		五目豆	ぶた肉 だいず こんぶ	こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん ししいたけ	和風だし しょうゆ
		切干大根サラダ		あぶら さとう	こまつな 切干だいこん もやし きゅうり	しょうゆ
		牛乳	牛乳			
	9(月)	きつね丼	たまご あぶらあげ	でん粉 さとう	たまねぎ ねぎ いんげん ししいたけ	だし(鰹) しょうゆ
		(白飯)		こめ		
		かぼちゃのから揚げ		なたね油	かぼちゃ	
		こまつなのいそかあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ
		牛乳	牛乳			
	10(火)	ドライカレー	ぶた肉 だいず	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが トマト	ウスターソース だし(豚)
		(白飯)		こめ		
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごま油 ごま	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ
		牛乳	牛乳			
11(水)	行事食 「入梅(にゅうばい)」	梅雨に入ることを「入梅」と言い、6月の10日頃のことをいいます。この日に、今頃から夏にかけて たくさんとれる旬の魚であるいわしを食べる習慣があります。日本の伝統を知っていきましょう。				
		白飯		こめ		
		いわしの梅煮	いわし こんぶ	さとう	しょうが ねぎ うめぼし	しょうゆ
		沢煮椀	ぶた肉 なまあげ	しらたき あぶら でん粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ だし(鰹)
		あじさいゼリー		さとう	ぶどう果汁	
12(木)		はちみつパン		はちみつパン(乳なし)		
		あさりのチャウダー	あさり ベーコン しろはなまめ とうにゅう	じゃがいも あぶら 豆乳バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	だし(鶏)
		ドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
		牛乳	牛乳			
13(金)		白飯		こめ		
		豆腐とひき肉の煮込み	とうふ ぶた肉 ひよこ豆	あぶら ごま油 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく	しょうゆ
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	
		牛乳	牛乳			
16(月)	開校記念日お祝い献立	6月16日は開校記念日です。ハレの日(おめでたい特別な日)の食事に赤飯がつきものです。みんなでおいしくしましょう。				
		赤飯(ごま塩)	小豆	もち米、ごま		
		かみこんコロッケ		じゃがいも、砂糖、パン粉、米粉、 春巻きの皮、なたね油	たまねぎ	パイオン
		そくせきづけ			きゅうり キャベツ	
		お祝いすまし汁	豆腐、なた、かまぼこ(かぼちゃ入り)		にんじん たまねぎ ねぎ	だし(鰹) しょうゆ
		さくらんぼ			さくらんぼ	
		牛乳	牛乳			



実施日		献立名	主に体をつくるもとになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩・酢・みりん・酒・香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]	
地場産物強化ウィーク	17(火)	地域献立 「埼玉県毛呂山町」	「ぶったまげ(豚玉毛)丼」は、埼玉県毛呂山町(もろやままち)が考えたご当地グルメです。豚肉と玉子を甘辛いたれで煮込み、毛呂山町名産品である、ゆずの香りが添えられた丼(どんぶり)料理です。ゆずの良い香りを感じながら食べましょう。					
		ぶったまげ丼	たまご ぶた肉	さとう	たまねぎ ゆず みつば	だし(鰹煮干し)しょうゆ	600	
		(白飯)		こめ				
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ		
		冷凍みかん			みかん		26.9	
	牛乳	牛乳						
	18(水)	ジャージャー麺	ぶた肉	さとう でん粉 あぶら	にんじん だけのこ ねぎ にら たまねぎ	みそ しょうゆ	621	
		(中華めん)		中華めん	にんにく しょうが しいたけ	だし(鰹)		
		深谷ねぎぎょうざ	とり肉 大豆	さとう こむぎこ あぶら なたね油 でん粉	キャベツ ねぎ にら しょうが	しょうゆ チキンエキス		
		もやしときゅうりの中華和え		ごま油 ごま さとう	もやし きゅうり	しょうゆ	27.3	
		牛乳	牛乳					
	19(木)	食育の日	毎月19日は「食育の日」として定められています。食を豊かにすることで、心と体によい影響をもたらします。					
		白飯		こめ			611	
		彩の国納豆	なっとう(大豆)					
		うま塩肉じゃが	ぶた肉	あぶら じゃがいも しらたき ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん	だし(鰹)	24.2	
		秩父こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく あぶら さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ			
		牛乳	牛乳					
		20(金)	さきたまパン		さきたまパン(乳なし)			
			トマトとヨロ研ズッキーニのスパゲッティ	ぶた肉	スパゲッティ 玄米シュレッド なたね油 あぶら オリーブ油	ズッキーニ トマト たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン		
			こまつなサラダ		ごま油 さとう	こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ	23.0
埼玉県産かぼすゼリー				さとう	かぼす果汁 りんご果汁			
牛乳	牛乳							
23(月)	もずく丼	もずく ぶた肉	あぶら さとう でん粉	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ だし(鰹)	624		
	(白飯)		こめ	いんげん とうもろこし				
	めひかりのから揚げ	めひかり	でん粉 なたね油					
	ごまだれサラダ		ごま油 ごま さとう	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ	23.2		
	牛乳	牛乳						
24(火)	食パン		食パン(乳なし)			567		
	ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー				
	かつおと野菜のトマト煮	かつお	なたね油 オリーブ油	たまねぎ なす ズッキーニ トマト しめじ にんにく ピーマン	コンソメ	28.3		
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら 豆乳バター	にんにく たまねぎ パセリ				
	牛乳	牛乳						
25(水)	青菜とハムのピラフ	ハム	こめ じゃがいも あぶら 豆乳バター	こまつな たまねぎ しめじ とうもろこし	だし(鰹)	588		
	ししゃもフライ	ししゃも	パン粉 でん粉 こむぎこ なたね油					
	野菜のスープ煮	とり肉	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	だし(鰹)	22.1		
	牛乳	牛乳						
26(木)	白飯		こめ			623		
	ホキの韓国ソース	ホキ	でん粉 なたね油 さとう ごま油	ねぎ にんにく	しょうゆ			
	肉団子スープ	とり肉 とうふ	でん粉 さとう	にんじん こまつな もやし ねぎ しめじ	だし(鰹) しょうゆ	27.5		
	牛乳	牛乳						
27(金)	埼玉県郷土料理	かてめしは、埼玉県秩父地方の郷土料理で、ご飯や薄茶飯に里芋の茎を乾燥させた「すいき」を使った具を混ぜ込むのが特徴です。農作業の折の「糧」となる食べ物であることから「かてめし」となったそうです。						
	かてめし	あぶらあげ	こめ こんにゃく あぶら さとう	すいき しいたけ にんじん いんげん	しょうゆ	599		
	さばの深谷ねぎみそ焼き	さば	さとう こめ油	ねぎ	みそ しょうゆ			
	まゆ玉汁	とり肉 なんと	まゆ玉(小麦粉) さといも	にんじん しめじ こまつな	だし(鰹) しょうゆ	24.3		
	牛乳	牛乳						
30(月)	白飯		こめ			614		
	生揚げの甘酢煮	なまあげ ぶた肉	さとう こんにゃく じゃがいも あぶら でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だけのこ	しょうゆ だし(鰹)			
	春雨サラダ		はるさめ ごま油 ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ	23.5		
	牛乳	牛乳						

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

★新献立(給食で初めて出す献立)

6月旬食材: アスパラガス、きゅうり、トマト、なす、そら豆、じゃがいも、ズッキーニ、さやいんげん、びわ、メロン、さくらんぼ、梅、ブルーベリー 鰹、鰯、いわし、太刀魚、