

令和8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となる食品 たんぱく質・無機質	主にエネルギーのもととなる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	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]	
2(火)	さんさいきつねうどん (じごなうどん)	あぶらあげ とりにく わかめ	さとう	にんじん ねぎ さんさい	しょうゆ だし(かつお)	592	
	さつまいもてんぷら		さつまいも こむぎこ あぶら				
	ごまざる		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	24.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3(水)	くろパン		くろパン(にゅうなし)			552	
	オムレツのデミグラスソースがけ	たまご	さとう あぶら	たまねぎ しめじ	ウスターソース デミグラスソース		
	マッシュポテト	とうにゅう	じゃがいも とうにゅうバター			20.7	
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
口と歯の健康週間	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。					
	かみかみキムチライス	ぶたにく	こめ おぎ あぶら ごまあぶら	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(ぶた)	601	
	きびなごのサクサクあげ	きびなご	あぶら こむぎこ でんぶん さとう コーンフラワー	しょうが	しょうゆ みそ		
	くきわかめのスープ	とうふ とりにく くきわかめ	ごま	たまねぎ にんじん こまつな	だし(とり)しょうゆ	24.5	
	かみかみゼリー		さとう	りんごかじゅう かんてん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 					
	はくはん		こめ			617	
	いかととうふのチリソース	いか とうふ	あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	だし(とり)しょうゆ		
	はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ	23.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まめいりドライカレー	だいち ぶたにく 	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが トマト ほしぼう	だし(ぶた)	682	
	(はくはん)		こめ				
	かみかみたこメンチ	たこ たら あおさ	でんぶん あぶら さとう パンこ こむぎこ			30.0	
	かいそうサラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくはん		こめ			593	
	とうふとひきにくのこみ	とうふ ぶたにく ひよこまめ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく	しょうゆ		
きりぼしだいこんサラダ		あぶら さとう	きりぼしだいこん もやし きゅうり こまつな	しょうゆ	23.2		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
ソフトフランスパン		ソフトフランスパン(にゅうなし)			578		
ポークビーンズ	だいち ぶたにく	じゃがいも げんまいシュレッド あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく	だし(とり)			
ドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり		28.7		
ヨーグルト	ヨーグルト						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
11(木)	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たいですね。					
	はくはん		こめ			575	
	いわしのうめに	いわし こんぶ	さとう	しょうが ねぎ うめぼし	しょうゆ		
	さわにわん	ぶたにく なまあげ	しらたき あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ だし(かつお)	24.1	
	あじさいゼリー		さとう	ぶどうかじゅう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12(金)	★三校合同献立★	桜木学校、桜木中学校、そして上小小学校の三校で同じ献立を出します。地域とのつながりを大切にすることを目的に、ご当地グルメの「大宮ナポリタン」を提供します。					
	おおみやナポリタン	ウインナー とうにゅう チーズ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく こまつな	しょうゆ	601	
	スパイシーポテト		じゃがいも あぶら				
	コンソメスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ とうもろこし	だし(とり)	22.9	
	さやまちゃプリン	とうにゅう	さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15(月)	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「糶」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 こんにやく さとう あぶら	すいき しいたけ にんじん いんげん	しょうゆ	599	
	さわらのふかやねぎみそやき	さわら	さとう	ねぎ	みそ		
	まゆたまじる	とりにく なると	こむぎこ さといも	しめじ こまつな にんじん	だし(かつお) しょうゆ	23.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品 たんぱく質・無機質	主にエネルギーのもととなる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	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 週 間	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)の食事は赤飯がつきものです。みんなでおいおいしましょう。						
	16(火)	せきはん(ごましお)	あずき	もちめ ごま			603	
	かみこんコロッケ		じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら	たまねぎ	ブイヨン			
	そくせきづけ			きゅうり キャベツ				
	おいおいすましじる	とうふ なた		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				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19.1	
	17(水)	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。					
	ぶったまげどん	たまご ぶたにく	さとう	たまねぎ ゆず みつば	だし(かつお・にぼし) しょうゆ		600	
	(はくはん)		こめ					
	こまつなわかめのサラダ	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			
	れいとうみかん			みかん			26.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	18(木)	はくはん		こめ			605	
	さいのくになっとう	なっとう(だいず)						
	うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん	だし(かつお)		24.0	
	ちぶさんこんにやくサラダ	わかめ	こんにやく あぶら さとう	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				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	19(金)	さきたまパン		さきたまパン(にゅうなし)			585	
	さいのくにシチュー	とりにく しろはなまめ とうにゅう	ぎつまいも こむぎこ とうにゅうバター あぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	だし(とり)			
	にんじんのラベ		オリーブあぶら さとう あぶら	にんじん パジル にんにく			20.4	
さいたまけんさんかぼすゼリー		さとう	かぼすかじゅう りんごかじゅう					
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
22(月)	うめわかめごはん	わかめ	こめ ごま	うめ ゆかり		582		
さばのしおやき	さば							
とうがんスープ	とりにく	ごまあぶら でんぶん	とうがん しいたけ にんじん こまつな	だし(とり)しょうゆ		24.0		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
23(火)	はくはん		こめ			597		
なまあげとじゃがいものカレーに	なまあげ ぶたにく	じゃがいも さとう しらたき あぶら	たまねぎ にんじん	しょうゆ		25.3		
いそかあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
24(水)	もずくどん(はくはん)	もずく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが いんげん とうもろこし	しょうゆ だし(ぶた)	639		
こいわしのさやまチャフライ	こいわし	あぶら こむぎこ でんぶん				25.8		
ごまだれサラダ		ごまあぶら ごま さとう	きゅうり キャベツ にんじん もやし	しょうゆ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
25(木)	しよくパン		しよくパン(にゅうなし)			565		
ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー					
たらとやさいのトマトに	たら	でんぶん あぶら オリーブあぶら	たまねぎ なす スツキーニ トマト しめじ にんにく ピーマン	コンソメ		24.5		
ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら とうにゅうバター	にんにく たまねぎ パセリ					
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
26(金)	ジャージャーめん	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ にんにく	みそ だし(とり) しょうゆ	611		
(ちゅうかめん)			ちゅうかめん			27.7		
ぼうぎょうぎ	ぶたにく とりにく だいず	パンこ あぶら こむぎこ	キャベツ たら たまねぎ にんにく しょうが					
もやしときゅうりのあえもの		ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり	しょうゆ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
29(月)	はくはん		こめ			613		
なまあげのたまごとし	なまあげ とりにく たまご	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ わふうだし		27.0		
じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	しょうゆ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
30(火)	アロス・ロ・ホ	ウインナー	こめ あぶら	トマト たまねぎ とうもろこし にんにく グリーンピース あかピーマン	だし(とり)	617		
ししゃものバジルフライ	ししゃも	パンこ あぶら こむぎこ でんぶん さとう あかピーマン	バジル にんにく			26.3		
ポソレ	とりにく ひよこまめ	あぶら	とうもろこし たまねぎ にんにく キャベツ だいこん レモン	だし(とり)				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							