



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう
6月分 小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
 ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
2	月	ごはん とりにくのハーブやき ボルシチ アスパラソテー	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりのハーブやき ぶたにく、チーズ なまクリーム、ベーコン	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、キャベツ、アスパラガス トマト、パセリ、もやし、ピーズ	こんぶ こしょう、コソメ、しお とりがらスープ、ブイヨン	673 29.9
3	火	ごはん コーンいりシュウマイ たまごとうほうれんそうのスープ パンパンジーサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも でんぷん、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう コーンいりシュウマイ とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、チゲソウイ キャベツ、きゅうり	こんぶ、コソメ、ブイヨン とりがらスープ、しお しょうゆ、オスターソース こしょう、す	632 24.2
4	水	ごはん いわしのみぞれに みそけんちんじる ひじきのみそあえ、ヨーグルト	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも、さとう	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに、とうふ とりにく、あぶらあげ、ひじき ロースハム、ヨーグルト	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、きゅうり	かつおぶし、しょうゆ にぼし、みそ、みりん わふうだし、さばぶし	655 28.6
5	木	きなこあげパン ハムチーズピカタ(ケチャップ) ポトフ えだまめサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン、あぶら さとう、じゃがいも ソドレッシング	ぎゅうにゅう、きなこ ハムチーズピカタ ウィンナー、ひじき うずらのたまご	にんじん、たまねぎ、えだまめ マッシュルーム、キャベツ ブロッコリー、きりぼしだいこん	しお、ケチャップ コソメ、こしょう	658 26.5
6	金	ごはん にくだんごのあまずあん かみなりじる ぜんまいのいために	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さとう	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とりにく、とうふ あぶらあげ、さつまあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ さやいんげん、ねぎ、ぜんまい たけのこ	かつおぶし さばぶし、わふうだし いちみつとうがらし しょうゆ、しお、みりん	654 24.8
9	月	ごはん ユーンチー ごもくスープ ちゅうかふうサラダ	○	こめ、きょうかまい でんぷん、あぶら さとう、ごま、はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにくのコンパルしょうがしょうゆづけ ぶたにく、ボンレスハム わかめ	ねぎ、しょうが、にんじん たけのこ、もやし、きくらげ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、す、にぼし こしょう、みりん とりがらスープ ちゅうかだし、しお	661 22.5
10	火	むぎごはん シーフードカレー グリーンサラダ(ドレッシング)	○	こめ、むぎ、あぶら さとう ロールロードレッシング	ぎゅうにゅう、いか、えび たこ、スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、りんご、キャベツ きゅうり、さやいんげん	ウスターソース、ケチャップ カレールウ、こしょう	681 24.4
11	水	ごはん あじいちやぼし こうやに もやしのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく じゃがいも、さとう ごま	ぎゅうにゅう あじいちやぼし、とりにく こおりとうふ	しょうが、にんじん、たけのこ さやいんげん、もやし、きゅうり	こんぶ、わふうだし しょうゆ、みりん さけ、す、しお	659 30.6
12	木	ごはん さきみフライ(ソース) ひよこまめスープ ほうれんそうとしめじのソテー	○	こめ、きょうかまい あぶら、バター	ぎゅうにゅう さきみフライ ベーコン、ひよこまめ とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、しめじ とうもろこし、ほうれんそう	ソース、コソメ、しお こしょう、しょうゆ	641 25.6
13	金	ホットちゅうかめん タンメンスープ にくまん おかひじきのあえもの	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごま ごまあぶら、にくまん	ぎゅうにゅう まぐろ、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほししいたけ きくらげ、にら、おかひじき こまつな	こんぶ、こしょう、しお ブイヨン、とりがらスープ ちゅうかだし、しょうゆ ひやしちゅうかスープ	648 27.4
16	月	ごはん(とくさいまい) すぎとまちやつがしらクロquette(ソース) つみっこ(ほんじょうし) もやしのにびたし	○	こめ、とくべつさいばいまい すぎとまちやつがしらクロquette きょうかまい、あぶら さといも、すいとん	ぎゅうにゅう あぶらあげ、スランプリエッグ とりにく	にんじん、だいこん、ほうれんそう こまつな、しめじ、もやし	ソース、かつおぶし さばぶし、にぼし しょうゆ、わふうだし しお、さけ	632 20.8
17	火	ごはん とりのてりやき こめコンタンスープ チンジャオロースー	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん こめコンタンスープ ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりのさけみりんしょうゆづけ ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、もやし、あおピーマン ほうれんそう、ねぎ、たけのこ、にら	やきとりの形、しょうゆ、こんぶ ウスターソース、かつおぶし、こしょう ちゅうかだし、さばぶし、さけ とりがらスープ、ブイヨン、しお	646 30.3
18	水	やきとりごはん(ひがしまつやまし) ぎんひらすのゆうあんやき じゃがいもとわかめのみそしる きゅうりのえごましおこんぶあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう じゃがいも、えごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎんひらすのゆうあんづけ なまあげ、ぶたにく、わかめ しおこんぶ、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ ねぎ、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、さけ、みそ ウスターソース、トウバンジャン さばぶし、わふうだし かつおぶし、にぼし	602 28.5
19	木	スライスコッペパン やきそば スペインオムレツ(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	○	スライスコッペパン むしちゅうかめん あぶら コンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう スペインオムレツ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ にら、あおピーマン、もやし ブロッコリー、きゅうり	ウスターソース やきそばソース ケチャップ	682 27.3
20	金	ごはん ショウロンポウ マーボーなす もやしのごまナムルふう	○	こめ、きょうかまい ショウロンポウ あぶら、でんぷん、ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、もやし なす、ねぎ、きゅうり、えのきたけ たけのこ	チンジャオ、こしょう ウスターソース、しお しょうゆ、みそ、す ちゅうかだし	686 27.0
23	月	ごはん ハンバーグホワイトソース やさしいスープ ツナサラダ(ドレッシング)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ハンバーグ まぐろ、ベジメルソース	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、あおピーマン パセリ、もやし、きゅうり	こしょう、コンソメ しお、しょうゆ	674 25.3
24	火	ごもくちゅうかおこわふうごはん ピザソースはるまき とうふとわかめスープ きゅうりとはるさめのすのもの	○	こめ、こだいまい、ごま きょうかまい、あぶら さとう、ごまあぶら はるさめ、ピザソースはるまき	ぎゅうにゅう えび、ぶたにく とうふ、わかめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリーンピース、たまねぎ、ねぎ きゅうり	しょうゆ、さけ、こんぶ こしょう、ウスターソース、しお ちゅうかだし、ブイヨン みりん、とりがらスープ、す	664 22.8
25	水	ごはん さきみのこうそうパンこやき カラフルやさしいたまごスープ チキンハムサラダ(マヨネーズ)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さきみのこうそうパンこやき ベーコン、たまご チキンハム	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし こまつな、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、コソメ、しお こしょう、ブイヨン	642 27.0
26	木	ごはん ハヤシライス めだまやき あんにとんどうふ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう めだまやき、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ソニオン マッシュルーム、トマト グリーンピース、パイン、もも	こしょう、ハヤシシルウ ケチャップ、あかり デミグラスソース	751 24.3
27	金	じごなうどん なすなんばんじる(かぞし) ちくわのいそべあげ しめじとやさしいのおかかあえ	○	じごなうどん、あぶら ごま、でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう あおのり、ちくわ、ぶたにく あぶらあげ、かつおぶし	にんじん、まいたけ、なす ほうれんそう、ねぎ、こまつな もやし、しめじ	かつおぶし、こんぶ わふうだし、しお いちみつとうがらし しょうゆ、みりん	639 29.7
30	月	ごはん さけのしおやき えびだんごじる くきわかめのいために	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さけ、とりにく、えびだんご くきわかめ、さつまあげ	にんじん、だいこん、しめじ こまつな、たけのこ、ごぼう	にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし しょうゆ、しお、みりん いちみつとうがらし	621 29.8

給食回数 21回

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ 今月の「きょうどりょうり」(さいたまけん)マーク →
- ※ ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

● こんげつは「さいのくにくふるさとがつこうきゅうしょくげっかん」です。



6月平均栄養摂取量

エネルギー	656kcal	
タンパク質	26.3g	
炭水化物	92.9g	
脂質	19.7g(27.0%)	
食塩相当量	3.0g	