



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8年

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 食 品 名 | | | | 栄養量 (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) | からだのちやしを ととのえるもの (みどり) | ちようみりようい | |
| 1 | 月 | わかめごはん あつやきたまご じゃがいもとうふのみそしる ほうれんそうのおかかあえ | ○ | こめ, きょうかまい じゃがいも | ぎゅうにゅう, あぶらあげ たきこみわかめのもと あつやきたまご, とうふ わかめ, かつおぶし | たまねぎ, ねぎ ほうれんそう キャベツ, れんこん | かつおぶし, す さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ, みりん | 611 22.9 |
| 2 | 火 | ごはん にらまんじゅう マーボーはるさめ おこげスープ | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, はるさめ さとう, でんぷん おこげ | ぎゅうにゅう にらまんじゅう ぶたにく, とりにく, とうふ | しょうが, にんにく, にんじん たけのこ, とうもろこし ほししいたけ, ねぎ , たまねぎ きくらげ ほうれんそう | こしょう, しょうゆ とりがらスープ, みそ マーボーとうふのもと こんぶ, かつおぶし ちゅうかだし, しお | 678 26.5 |
| 3 | 水 | ごはん タンドライフィッシュ ニョッキのコンソメスープ ポテトサラダ(マヨネーズ) | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも ニョッキ マヨネーズ | ぎゅうにゅう タンドライフィッシュ ベーコン, ロースハム | にんじん, たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり | こんぶ, こしょう クリームコーン ブイヨン, コンソメ しょうゆ, しお, す | 710 23.9 |
| 4 | 木 | きなこあげパン チキンマスタード トマトクリームスープ ブロッコリーのサラダ(ドレポトル) | ○ | ツイストパン, あぶら さとう, じゃがいも マカロニ, パター クリームフレンチドレッシング | ぎゅうにゅう, きなこ チキンマスタード ベーコン チーズ, ロースハム | にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, キャベツ, トマト パセリ, きゅうり ブロッコリー, とうもろこし | しお, こんぶ とりがらスープ, ブイヨン ケチャップ, コンソメ こしょう | 622 30.6 |
| 5 | 金 | ごはん ピビンバ(にくいため) ちゅうかふうとうふスープ ピビンバ(さんしょくナムル) | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, でんぷん ごま | ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ, わかめ | にんにく, しょうが たまねぎ, ぜんまい にんじん, だいこん こまつな, もやし | トウバンジャン, さけ テンメンジャン とりがらスープ, しょうゆ ちゅうかだし, しお, す | 658 29.6 |
| 8 | 月 | ごはん いわしのかばやきふう なめこじる キャベツのしおこんぶあえ | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう いわしひらきでんぷんつき とうふ, あぶらあげ しおこんぶ | なめこ, だいこん, ねぎ キャベツ, きゅうり にんじん | しょうゆ, みりん さけ かつおぶし, さばぶし わふうだし, みそ | 673 23.5 |
| 9 | 火 | ごはん ハンバーグホワイトソース やさいスープ ツナサラダ(ドレポトル) | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも フレンチドレッシング | ぎゅうにゅう, ハンバーグ ベーコン まぐろ | たまねぎ, マッシュルーム にんじん, とうもろこし チンゲンサイ, パセリ キャベツ, きゅうり , もやし | ベジメメルソース しお, こんぶ こしょう, ブイヨン しょうゆ, コンソメ | 706 24.6 |
| 10 | 水 | ごはん ぎんヒラスのゆうあんやき とんじる しめじとやさいのおかかあえ | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも | ぎゅうにゅう ぎんヒラスのゆうあんづけ ぶたにく, とうふ, ちくわ あぶらあげ, かつおぶし | にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ こまつな, もやし しめじ | かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ | 610 27.7 |
| 11 | 木 | ごはん チキンのペキンダックふう ワンタンスープ パンサンスー | ○ | こめ, きょうかまい はちみつ, さとう ごまあぶら, あぶら ワンタンのかわ, はるさめ | ぎゅうにゅう とりさけみりんしょうゆづけ ぶたにく, ポンレスハム | しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, もやし, にら ほうれんそう ねぎ , きゅうり | テンメンジャン, さけ, す かつおぶし, さばぶし ちゅうかだし, ブイヨン とりがらスープ, しょうゆ, しお | 669 29.8 |
| 12 | 金 | じごなうどん すぎとまちやつがしらコロッケ(ソース) あんかけうどんじる こまつなとあぶらあげのおひたし | ○ | こめ, きょうかまい あぶら でんぷん すぎとまちやつがしらコロッケ | ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ | しょうが, にんじん, だいこん こまつな(※1), ねぎ しめじ | かつおぶし こんぶ, わふうだし みりん, しょうゆ しお, さけ, ソース | 612 21.8 |
| 15 | 月 | こだいまいいりごもくごはん さばのしおやき こんさいじる やさいのごまみそあえ | ○ | こめ, こだいまい きょうかまい, あぶら さとう, ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, しらすばし さばのしおやき | にんじん, ごぼう, たけのこ ほししいたけ, グリンピース だいこん, れんこん, ねぎ キャベツ, こまつな さやいんげん, とうもろこし | しょうゆ, さけ わふうだし, みりん かつおぶし さばぶし しお, みそ | 628 28.3 |
| 16 | 火 | ごはん はるまき とうふとわかめのスープ チンジャオロースー | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら さとう, でんぷん ごま | ぎゅうにゅう, はるまき とうふ, わかめ, ぶたにく | にんじん, たまねぎ, ねぎ にんにく, しょうが, たけのこ あおピーマン | こんぶ, ブイヨン, さけ とりがらスープ, こしょう ちゅうかだし, しょうゆ オイスターソース, しお | 691 25.1 |
| 17 | 水 | ごはん ぶたにくのしょうがやき だいこんのみそしる ひじきのにも | ○ | 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 ぶたにくのしょうがしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ, わかめ ぶたにく, ひじき, さつまあげ | にんじん, だいこん, ねぎ | かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ さけ, しょうゆ | 640 24.8 |
| 18 | 木 | しよくパン いちごジャム チキンナゲット(ケチャップ) コンソメスープ マカロニツナソース | ○ | しよくパン いちごジャム, あぶら じゃがいも, さとう マカロニ | ぎゅうにゅう チキンナゲット, ベーコン まぐろ, チーズ | にんじん, たまねぎ とうもろこし, チンゲンサイ パセリ, にんにく ソニオン, マッシュルーム トマト, グリンピース | ケチャップ, こんぶ こしょう, ブイヨン コンソメ, しょうゆ, しお トウバンジャン | 676 29.6 |
| 19 | 金 | ごはん とりにくのさいきょうやき つみっこ こまつなのびたし | ○ | こめ, きょうかまい とくべつさいばいまい すいとん あぶら, さといも | ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ とりにく あぶらあげ | にんじん, だいこん こまつな もやし はくさい | かつおぶし さばぶし わふうだし, しお しょうゆ, みりん | 616 30.1 |
| 22 | 月 | ごはん あげきょうぎ ごもくスープ やさいとささみのナムル(ドレポトル) | ○ | こめ, きょうかまい あぶら かんこくナムルドレッシング | ぎゅうにゅう, ぎょうぎ ぶたにく とりにく | 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, きゅうり だいずもやし | にほし, こしょう とりがらスープ ちゅうかだし, しお しょうゆ | 704 26.0 |
| 23 | 火 | ごはん にくシュウマイ マーボーなす あんにとんどうふ | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, でんぷん ごまあぶら あんにとんどうふ | ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ | しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ, たけのこ ほししいたけ, なす, ねぎ パイナップル, もも | コチュジャン, こしょう ちゅうかだし オイスターソース, しょうゆ みそ, しお | 711 25.1 |
| 24 | 水 | むぎごはん ポークカレー わかめサラダ(ドレポトル) | ○ | こめ, むぎ, あぶら じゃがいも, さとう パンパンジードレッシング | ぎゅうにゅう, ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム チーズ, わかめ | にんにく, にんじん たまねぎ, ソニオン, トマト りんご, グリンピース キャベツ, きゅうり | こしょう, ケチャップ ウスターソース カレールウ あかワイン | 705 23.9 |
| 25 | 木 | ごはん とりのからあげ もやしととうふのみそしる こんにやくサラダ(ドレポトル) | ○ | こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら こんにやく かんきつドレッシング | ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ, わかめ | にんじん, もやし きりぼしだいこん こまつな, ねぎ キャベツ, きゅうり | かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ | 641 19.8 |
| 26 | 金 | ホットちゅうかめん あんまん みそラーメンスープ ツナとやさいののりずあえ | ○ | ホットちゅうかめん あんまん, あぶら バター, ごまあぶら さとう, ごま | ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ, まぐろ, のり | にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, キャベツ, もやし とうもろこし, にら, ねぎ こまつな | かつおぶし, さばぶし こしょう, しょうゆ オイスターソース わふうだし, みそ, す | 675 25.9 |
| 29 | 月 | ごはん とりのトマトソースに カレースープ グリーンサラダ(ドレポトル) | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも わふうドレッシング | ぎゅうにゅう とりのトマトソースに とりにく, うずらのたまご | にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ きゅうり , さやいんげん | コンソメ, カレールウ しょうゆ, しお こしょう | 649 25.8 |
| 30 | 火 | ごはん イカのキムチあげ わかめごまスープ パンパンジーサラダ | ○ | こめ, きょうかまい あぶら, ごま ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう イカのキムチあげ, とうふ わかめ, とりにく | にんじん, たまねぎ, ねぎ キャベツ, きゅうり | こんぶ とりがらスープ ちゅうかだし こしょう, しょうゆ, す | 623 25.0 |

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばいがあります。
 ※ 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
 ※ ふとむじのしよくさいは、すぎとまちさんです。
 ※1 いちぶすぎとまちさんをしょうじています。

● **こんげつは「さいのくにふるさとがっこうきゅうしよくげっかん」**
です。

| 6月平均栄養摂取量 | |
|-----------|--------------|
| エネルギー | 654kcal |
| タンパク質 | 25.7g |
| 炭水化物 | 94.3g |
| 脂質 | 19.3g(26.6%) |
| 食塩相当量 | 2.9g |

