

令和7年 6月 小学校給食献立予定表



6月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。今月は、埼玉県でよくとれる食材を使った献立や郷土料理をといいいれ、太字で記しました。

蕨市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○			こめ		588 kcal
	あおさいりあじフライ		あじ,あおのり		あぶら,パンこ,こむぎこ		23.3 g
	きゅうりのサラダ			きゅうり,キャベツ,パプリカ			17.0 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	2.2 g
	さいのく にみぞしる		とりにく,とうふ	ながねぎ,こまつな,にんじん	さいいも	みそ	
3火	ごはん	○			こめ		554 kcal
	わらびっこスタミナいため		ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	あぶら,ごまあぶら	しお,しょうゆ,オイスターソース	21.7 g
	メロン(1こ)			メロン			14.9 g
	はるさめスープ		とりにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,しいたけ,ほうれんそう	はるさめ,ごまあぶら	しお,しょうゆ,こしょう,酒	2.3 g
4水	クロワッサン	○			パン(乳入り)		640 kcal
	スパゲティミートソース		ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト	スパゲティ,あぶら	ケチャップ,ソース,トマトソース,コンソメ,しお,こしょう	24.4 g
	やさしいコロッケ			にんじん,たまねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,パンこ	しお	26.4 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ,にんじん			2.3 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	
5木	ごはん	○			こめ		614 kcal
	イカメンチ かみかみメニュー		いか	キャベツ,にんじん	あぶら,パンこ,こむぎこ	しお,しょうゆ	23.6 g
	あおなともやしのナムル			ほうれんそう,もやし			20.7 g
	(ナムルドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.3 g
	しせんどうふ		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,しいたけ	あぶら,さとう,でんぶ ん ,ごまあぶら	しょうゆ,いちみつ とう がらし	
6金	くろパン	○			パン(乳なし)		554 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	ケチャップ,しお	21.7 g
	ごぼうサラダ かみかみメニュー			ごぼう,にんじん,だいこん			22.4 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.7 g
	ソーセージとキャベツの にこみ		ベーコン,ソーセージ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	あぶら	レモン かじゅう ,コンソメ,しお,こしょう	
9月	ごはん	○			こめ		614 kcal
	いわしのうめに 入梅(にゅうばい) こんだて		いわし		さとう	しょうゆ,うめ	24.6 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	きゅうり,もやし			18.2 g
	(ちゅうかドレッシング) かみかみメニュー					ドレッシング	3.0 g
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しいたけ	じゃがいも,あぶら,さとう,でんぶ ん	酒,みりん,しお,しょうゆ	
10火(A)	かてめし	○	こうやど う ふ,あぶらあげ,こんぶ	にんじん,ごぼう,しいたけ,かんぴ ょう	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,しお,しょうゆ	599 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	みりん,しょうゆ,しお	22.6 g
	だいずサラダ		だいず	キャベツ,にんじん			17.3 g
	(わふうドレッシング)					ドレッシング	2.0 g
	ブルーベリーセリー				グラニュー とう	ブルーベリービューレ	
10火(B)	ごはん	○			こめ		634 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	みりん,しょうゆ,しお	26.5 g
	だいずサラダ		だいず	キャベツ,にんじん			19.8 g
	(わふうドレッシング)					ドレッシング	2.6 g
	エビボールのチリソースに		あつあげ,エビボール(えび・タラ すり み・オキアミ)	たまねぎ,ブロッコリー	あぶら,さとう,でんぶ ん	トウバンジャン,酒,ケチャップ,しお,しょうゆ	
11水	ツイストパン	○			パン(乳なし)		554 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぶ ん ,さとう	しお,みりん	26.9 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし			18.9 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.9 g
	ミネストラスープ		ぶたにく	セロリー,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	
12木(A)	ごはん	○			こめ		715 kcal
	たちうおのフライ		たちうお		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	26.0 g
	きりぼしだいこんのちゅうか ふう サラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん			25.2 g
	(しおちゅうかドレッシング)					ドレッシング	2.5 g
	エビボールのチリソースに		あつあげ,エビボール(えび・タラ すり み・オキアミ)	たまねぎ,ブロッコリー	あぶら,さとう,でんぶ ん	トウバンジャン,酒,ケチャップ,しお,しょうゆ	
12木(B)	かてめし	○	こうやど う ふ,あぶらあげ,こんぶ	にんじん,ごぼう,しいたけ,かんぴ ょう	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,しお,しょうゆ	672 kcal
	たちうおのフライ		たちうお		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	21.7 g
	きりぼしだいこんのちゅうか ふう サラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん			22.3 g
	(しおちゅうかドレッシング)					ドレッシング	1.9 g
	ブルーベリーセリー				グラニュー とう	ブルーベリービューレ	
13金	じご なう どん	○			じご なう どん		600 kcal
	カレー う どん		ぶたにく,ちくわ,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,ながねぎ	じゃがいも,でんぶ ん	カレーこ,しょうゆ,みりん,しお	22.9 g
	セリーフライ		おから	ながねぎ,たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,パンこ	しお,こしょう,ソース	18.3 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ			3.6 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16月	ごはん	○			こめ		566 kcal
	にくだんごのあまずあん(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	しょうゆ,ケチャップ	23.9 g
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	17.9 g
	たべるスープ		ぶたにく,とうふ	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	あぶら,ごまあぶら	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,しお	2.2 g
17火(A)	しゃくしなチャーハン	○	ぶたにく,ベーコン	しゃくしな,ながねぎ	こめ,むぎ,ごまあぶら	酒,しょうゆ	685 kcal
	いわしフライ		いわし		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	23.5 g
	リャンパンサンスー			にんじん,きゅうり	はるさめ		26.8 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	1.9 g
17火(B)	ごはん	○			こめ		657 kcal
	いわしフライ		いわし		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	24.2 g
	リャンパンサンスー			にんじん,きゅうり	はるさめ		23.2 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	2.4 g
	しせんふうこんにやくにやくにこみ		とりにく	しょうが,ながねぎ,にんじん,きくらげ	あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら	コンソメ,酒,みりん,しお,しょうゆ,いちみつとうがらし	
18水	ごはん	○			こめ		642 kcal
	おこのみやきふうバーグ		とりにく,ぶたにく	キャベツ	さとう,でんぱん	ケチャップ,ソース	22.2 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお	16.0 g
	まゆたまじる		とりにく,ちくわ	にんじん,ほうれんそう,ながねぎ	しらたまだんご	しょうゆ,しお	2.9 g
19木(A)	ごはん	○			こめ		610 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ	でんぱん,さとう,こむぎこ,ごまあぶら		22.1 g
	フルーツいりあじさいゼリー			みかん,もも,パインアップル	さとう,カットゼリー		18.3 g
	しせんふうこんにやくにこみ		とりにく	しょうが,ながねぎ,にんじん,きくらげ	あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら	コンソメ,酒,みりん,しお,しょうゆ,いちみつとうがらし	2.1 g
19木(B)	しゃくしなチャーハン	○	ぶたにく,ベーコン	しゃくしな,ながねぎ	こめ,むぎ,ごまあぶら	酒,しょうゆ	631 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ	でんぱん,さとう,こむぎこ,ごまあぶら		21.0 g
	フルーツいりあじさいゼリー			みかん,もも,パインアップル	さとう,カットゼリー		21.6 g
							1.6 g
20金	はちみつパン	○			パン(乳なし)		559 kcal
	とりむねにくのレモンガーリックやき		とりにく	にんにく		しお,こしょう,レモン	26.7 g
	コールスローサラダ (フレンチドレッシング)			キャベツ,にんじん		ドレッシング	20.4 g
	ポークビーンズ		ぶたにく,だいず	にんじん,たまねぎ	じゃがいも,あぶら,さとう	コンソメ,しお,ケチャップ	2.5 g
23月	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		638 kcal
	ごはん				こめ		21.3 g
	こえどカレー		ぶたにく	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,トマト	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,ソース,ケチャップ,しお,しょうゆ	21.7 g
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				3.1 g
	だいコーンサラダ (たまねぎドレッシング)			だいこん,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング	
24火	ライスボール	○			パン(乳なし)		566 kcal
	あかうおのバジルソースやき		あかうお			バジルソース,しお	25.8 g
	もやしのサラダ (イタリアンドレッシング)			もやし,にんじん,きゅうり			23.0 g
	マカロニのクリームに		とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし,しめじ	じゃがいも,マカロニ,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお	2.3 g
	25水		ごはん	○			こめ
しろみざかなのきのめみどだれ		スケソウタラ			あぶら,さとう,でんぱん	みそ,しょうゆ,酒,みりん,きのめ	26.1 g
コーンサラダ (ごまドレッシング)			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん		ごま		19.9 g
こじる		とりにく,あぶらあげ,だいず	にんじん,だいこん,ながねぎ		じゃがいも	みそ	2.7 g
26木		ごはん	○				こめ
	ぶたキムいため	ぶたにく		しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,もやし,キャベツ,にら,キムチ	あぶら,さとう,ごま,でんぱん,ごまあぶら	しょうゆ,酒,みそ,コンソメ	21.5 g
	オレンジ(1こ)			オレンジ			14.9 g
	ごもくスープ	とりにく		しいたけ,にんじん,ながねぎ	じゃがいも	しょうゆ,しお	2.4 g
27金	しょくパン	○			パン(乳なし)		562 kcal
	いちごジャム					いちごジャム	21.8 g
	オムレツ		たまご		さとう	しお	22.5 g
	キャロットサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん,きゅうり,とうもろこし		ドレッシング	2.5 g
	ポトフ		ウインナー	にんじん,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,しお,こしょう	
	30月		こどもパン	○			パン(乳なし)
ハスのスパイシーあわせあげ		ぶたにく,とりにく	れんこん,たまねぎ		あぶら,パンこ,こむぎこ	カレーこ	23.7 g
さんしょくサラダ (フレンチドレッシング)			キャベツ,とうもろこし,にんじん			ドレッシング	24.9 g
むさしのシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー		さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.7 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						へいきんえいようか	625 kcal 23.5 g 21.1 g 2.3 g