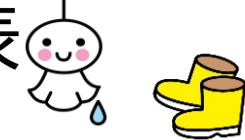




令和8年 6月 小学校給食献立予定表



●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

●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取り入れ、太字で記しました。

蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
1月	フラワーロールパン			パン(乳なし)		543 kcal	
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく,ぶたにく	たまねぎ,しめじ	あぶら,さとう	ケチャップ,ソース,デミグラスソース	23.4 g	
	あおなのサラダ (たまねぎドレッシング)		ほうれんそう,もやし,とうもろこし		ドレッシング	22.3 g	
	コンソメオニオンスープ	ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん	あぶら,じゃがいも	しお,こしょう,コンソメ	3.1 g	
2火	ごはん			こめ		526 kcal	
	しろみざかなのみそマヨやき(卵なし)	タラ(さかな)		さとう	マヨネーズタイプドレッシング(卵なし),みそ	23.3 g	
	わふうサラダ (かんきつドレッシング)	わかめ	キャベツ,にんじん		ドレッシング	14.1 g	
	さいのくにけんちんじる	とりにく,とうふ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	さといも,あぶら	しょうゆ,しお	2.1 g	
3水	しょくパン			パン(乳なし)		584 kcal	
	コーンフライ	ぎゅうにゅう	とうもろこし	こむぎこ,あぶら,さとう	しお	21.3 g	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		キャベツ,きゅうり,にんじん	マカロニ	しお	22.2 g	
	にくだんごスープ	とりにく,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,ほくさい,しいたけ,たまねぎ	はるさめ,ごまあぶら,パンこ	しお,しょうゆ,こしょう,酒	3.1 g	
4木	じごなうどん			じごなうどん		553 kcal	
	カレーうどん (アレルゲンフリールウしょう)	ぶたにく,ちくわ	にんじん,たまねぎ,ながねぎ	でんぱん	カレールウ(アレルゲンフリー),カレー こ,しょうゆ,みりん,しお	22.6 g	
	おさかなさつま	さかなのすりみ,ひじき	キャベツ,にんじん	でんぱん,あぶら,さとう	しお	15.2 g	
	だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)		だいこん,にんじん,とうもろこし		ドレッシング	3.4 g	
5金A	かてめし いかメンチ あおなとしめじのサラダ (たまねぎドレッシング)	こうやどうふ,あぶらあげ,こんぶ いか	にんじん,ごぼう,しいたけ,かんぴょう キャベツ,にんじん,しょうが	こめ,むぎ,あぶら,さとう あぶら,パンこ,さとう,こむぎこ	酒,しお,しょうゆ しお	617 kcal 21.4 g 21.4 g 2.0 g	
	5金B	ごはん いかメンチ あおなとしめじのサラダ (たまねぎドレッシング) じゃがいもとたまねぎのみそしる	キャベツ,にんじん,しょうが ほうれんそう,もやし,しめじ あつあげ たまねぎ,キャベツ,ながねぎ	こめ あぶら,パンこ,さとう,こむぎこ ごま じゃがいも	しお ドレッシング みそ	613 kcal 21.0 g 19.7 g 2.5 g	
	8月	ロールパン せとうちレモンのカジキカツ ゴロゴロサラダ (マヨネーズ) ぐだくさんミルクスープ	クロカジキ(さかな) きゅうり,にんじん とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	パン(乳なし) あぶら,パンこ,こむぎこ さつまいも,さとう マヨネーズ(卵入り) じゃがいも,あぶら,こむぎこ	レモンかじゅう しお コンソメ,しお,こしょう	670 kcal 23.6 g 31.0 g 3.1 g
	9火	ごはん とりのからあげ(2こ) キラキラかいそうサラダ (ナムルドレッシング) ごじる	とりにく かいそうめん,くきわかめ とりにく,あぶらあげ,だいず	きゅうり,もやし にんじん,だいこん,ながねぎ	こめ あぶら,こむぎこ,でんぱん,さとう じゃがいも	しお,しょうゆ ドレッシング みそ	636 kcal 24.6 g 22.2 g 3.2 g
10水	ソフトフランスパン あんずジャム ミートボール(2こ) ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ソーセージとキャベツのにこみ			パン(乳なし)		566 kcal	
		とりにく	たまねぎ ごぼう,にんじん,キャベツ	パンこ,さとう,あぶら	あんずジャム ケチャップ,しお,しょうゆ	22.5 g 21.9 g 2.6 g	
		ベーコン,ソーセージ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	あぶら	ドレッシング レモンかじゅう,コンソメ,しお,こしょう		
11木A	ごはん いわしのうめに だいこんときゅうりのごましおあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	いわし(さかな) あつあげ	きゅうり,だいこん たまねぎ,キャベツ,ながねぎ	こめ さとう,みずあめ,でんぱん ごま じゃがいも	しょうゆ,うめず,酒 しお みそ	554 kcal 21.2 g 14.7 g 2.5 g	
	11木B	かてめし いわしのうめに だいこんときゅうりのごましおあえ	こうやどうふ,あぶらあげ,こんぶ いわし(さかな) きゅうり,だいこん	こめ,むぎ,あぶら,さとう さとう,みずあめ,でんぱん ごま	酒,しお,しょうゆ しょうゆ,うめず,酒 しお	534 kcal 20.1 g 14.0 g 2.0 g	
	12金	ツイストパン アンサンブルエッグ あじさいゼリー ミネストラスープ	たまご,チーズ,ベーコン ぶたにく,ベーコン	たまねぎ セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト	パン(乳なし) さとう,でんぱん,じゃがいも,あぶら ぶどうゼリー じゃがいも,マカロニ	す,しょうゆ,みりん,しお,こしょう しお,こしょう,コンソメ	582 kcal 24.6 g 19.3 g 2.7 g
	15月	マーブルココアしょくパン パリッオーネ ブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング) ハヤシビーンズに		キャベツ,とうもろこし,にんじん,たまねぎ ブロッコリー,にんじん,とうもろこし セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,グリーンピース,トマト	パン(乳なし) あぶら,じゃがいも,でんぱん,さとう, こむぎこ マカロニ,あぶら,さとう,こむぎこ	しお ドレッシング コンソメ,しお,こしょう,ケチャップ, ソース	637 kcal 24.1 g 24.2 g 2.9 g

日	こんだてめい	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちようしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
16 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、ごまあがら	酒、しょうゆ	737 kcal	
	とうふのにくみそあんづつみ	とうふ、さかなすりみ、とうふ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さとう、あがら、でんぷん	しお、みそ	22.3 g	
	かおりづけ		キャベツ、きゅうり		しお、レモンかじゅう	30.0 g	
	こめこのブルーベリータルト	とうにゅう		さとう、みずあめ、あがら、こめこ	ブルーベリーかじゅう	2.1 g	
16 火 B	ごはん			こめ		629 kcal	
	とうふのにくみそあんづつみ	とうふ、さかなすりみ、とうふ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さとう、あがら、でんぷん	しお、みそ	24.5 g	
	かおりづけ		キャベツ、きゅうり		しお、レモンかじゅう	24.3 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	あがら、ごまあがら	みそ、酒、みりん、しょうゆ、しお	2.5 g	
17 水	コッパン			パン(乳なし)		621 kcal	
	やさいやきそば	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	ちゅうかめん、あがら	しお、こしょう、ソース	23.0 g	
	いそベカリカリフライ	とりにく、あおさ		あがら、パンこ、でんぷん	しお、しょうゆ	21.3 g	
	フレンチサラダ (フレンチドレッシング)		キャベツ、きゅうり、みかん		ドレッシング	3.1 g	
18 木 A	ごはん			こめ		625 kcal	
	ねぎみそパオズ(2こ)	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ながねぎ	でんぷん、さとう、こむぎこ、パンこ	しお、こしょう、しょうゆ、みそ	24.6 g	
	リャンパンサンスー (ナムルドレッシング)		にんじん、きゅうり	はるさめ	ドレッシング	19.4 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	あがら、ごまあがら	みそ、酒、みりん、しょうゆ、しお	2.6 g	
18 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、ごまあがら	酒、しょうゆ	734 kcal	
	ねぎみそパオズ(2こ)	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ながねぎ	でんぷん、さとう、こむぎこ、パンこ	しお、こしょう、しょうゆ、みそ	22.8 g	
	リャンパンサンスー (ナムルドレッシング)		にんじん、きゅうり	はるさめ	ドレッシング	26.8 g	
	こめこのブルーベリータルト	とうにゅう		さとう、みずあめ、あがら、こめこ	ブルーベリーかじゅう	2.2 g	
19 金	はちみつパン			パン(乳なし)		647 kcal	
	やさいコロケ		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、あがら、こむぎこ、パンこ	しお	22.0 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	26.7 g	
	ほうれんそうのポタージュ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ほうれんそう、たまねぎ	あがら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう	3.1 g	
22 月	しょくパン			パン(乳なし)		579 kcal	
	シイラのフライ	シイラ(さかな)	しょうが	あがら、こむぎこ、でんぷん、さとう、パンこ	しょうゆ、しお	26.3 g	
	えだまめサラダ (イタリアンドレッシング)		えだまめ、キャベツ、にんじん		ドレッシング	24.8 g	
	とうにゅうスープ	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、キャベツ	あがら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう	2.4 g	
23 火	ごはん			こめ		601 kcal	
	とうふハンバーグ	とうふ、とりにく	たまねぎ	でんぷん、さとう	しお、みりん	24.2 g	
	あおなのサラダ (しおちゅうかドレッシング)		ほうれんそう、もやし、にんじん		ドレッシング	16.8 g	
	つみっこ	ぶたにく、あがらあげ	しいたけ、ながねぎ、だいこん、にんじん	すいとん	しょうゆ、しお	2.2 g	
24 水	くろパン			パン(乳なし)		570 kcal	
	オムレツ	たまご		さとう、でんぷん、あがら	しお、す	21.9 g	
	こまつなとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)		こまつな、もやし、とうもろこし		ドレッシング	24.2 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	2.5 g	
25 木	ごはん			こめ		682 kcal	
	しろみざかなのきのめみそだれ	たら(さかな)	きのめ 蕨市産(わらびしさん)木の芽(きのめ)	あがら、さとう、でんぷん	みそ、しょうゆ、酒、みりん	25.6 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		ドレッシング	16.0 g	
	まゆたまじる 白玉はよくかんでたべましょう	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	2.4 g	
26 金	ごはん			こめ		698 kcal	
	こえどカレー (アレルゲンフリールウしょう)	とりにく	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、あがら	コンソメ、ソース、ケチャップ、カレールーウ(アレルゲンフリー)、しお、しょうゆ	22.6 g	
	えびフライ	えび		あがら、こむぎこ、パンこ	しお	25.0 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	2.7 g	
29 月	みかんジュース				みかんジュース	561 kcal	
	こどもパン			パン(乳なし)		22.8 g	
	とりのごまてりやき	とりにく		パンこ、あがら、さとう、ごま	しょうゆ	15.1 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	3.0 g	
30 火	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、あがら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう		
	ごはん			こめ		572 kcal	
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため	ぶたにく	にんじん、キャベツ、もやし、にら	あがら	しおこうじ、しお、こしょう	21.2 g	
	オレンジ		オレンジ			14.4 g	
トックスープ	とりにく	しょうが、にんにく、もやし、しいたけ	トック、あがら、ごまあがら	しょうゆ、しお、こしょう	2.1 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							618 kcal 22.5 g 21.2 g 2.5 g