



6月分 学校給食予定献立表



家庭数

令和7年度

さいたま市立植水小学校

日曜日	主 食	牛乳	お か す	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
3 火	セルフハンバーガー (こどもパン)		ハンバーグケチャップソースかけ スライスチーズ やさいのスープに	679 28.2	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん とうもろこし こまつな
4 水	かむかむ キムチライス		ししゃもフライ わかめスープ	561 23.1	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ししゃも とうふ わかめ とりにく	キムチ えだまめ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのき
5 木	はくはん		ジャージャンどうふ バリバリづけ	590 23.8	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり
6 金	ごまじろうどん (じこなうどん)		あおりのポテト かおりづけ	573 22.9	うどん さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ のり	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが
9 月	はちみつパン		ひよこまめのカレーに こまつなとコーンのサラダ	598 24	パン ジャがいも さとう バター ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ わかめ	たまねぎ ビーマン トマト にんにく こまつな きゅうり とうもろこし
10 火	☆ツナとトマト のスパゲッティ		チーズオムレツ しろいんげんまめのスープ	555 26.5	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ たまご ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ トマト ビーマン にんにく キャベツ かぶ にんじん こまつな
11 水	はくはん		にくどうふ いそかあえ ☆そらまめ	582 26.1	こめ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな もやし そらまめ
12 木	きんぴらごはん		☆かつおごまふうみフライ くたくさんみそしる	573 24.0	こめ あぶら さとう ごま パンこ でんぶん こむぎこ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお わかめ みそ	ごぼう にんじん しいたけ しょうが たまねぎ こまつな しめじ ねぎ
13 金	きつねどん (はくはん)		ひじきのごまふうみあえ れいとうみかん	639 24.0	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ひじき	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ きゅうり にんじん だいこん みかん
16 月	とりにくと だいこんのカレー (はくはん)		カリフローレサラダ はちみつレモンゼリー	649 19.5	こめ あぶら さとう はちみつレモンゼリー こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが カリフローレ キャベツ りんご トマト きゅうり
17 火	ひがしまつやま やきとりごはん		わかさぎカリカリフライ ごもくスープ	553 24.3	こめ さとう ごま パンこ こむぎこ はるさめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかさぎ とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ しいたけ にんじん
18 水	はくはん		こまつなふりかけ やさいのうまに ☆びりからきゅうり	572 22.3	こめ あぶら さとう こんにゃく ジャがいも ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまあげ とりにく	こまつな ごぼう にんじん たけのこ きゅうり にんにく しょうが
19 木	○食育の日○ かてめし		さいたま市立植水小学校 さばのしろしょうゆたつた まゆたまじる	641 22.7	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぶん さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく	すいき しいたけ にんじん こまつな しょうが だいこん しめじ
20 金	フラワーロール		まめとウインナーのトマトに コーンサラダ	593 21.0	パン ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー だいす	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
23 月	はくはん		せんだいふりいくにゃが わふうサラダ	564 22.4	こめ ジャがいも こんにゃく あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん
24 火	はくはん		たらやきみソースかけ さわにわん	595 25.5	こめ あぶら さとう しらたき でんぶん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ
25 水	コッペパン スライス		チリコンカン チーズサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	602 26.2	パン ジャがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん おうとう りんご アロエ
26 木	はくはん		しおマーボーどうふ はるさめサラダ	582 23.3	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり
27 金	キャロット ピラフ		チキンカツ ☆トマトとたまごのスープ	557 22.1	こめ パター あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム えのき トマト こまつな
30 月	☆えだまめいり わかめごはん		いかのかりんあげ みそけんちんじる	577 16.2	こめ ごま ジャがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ いか	えだまめ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ

※都合により献立内容が変わることがあります。

※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量

エネルギー：590kcal

たんぱく質：23.3g

太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）

○毎月19日は食育の日○



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて4日（水）に「かむかむキムチライス」が登場します。よくかんで食べましょう！！