



# 6月分 学校給食予定献立表



家庭数

令和8年度

さいたま市立植水小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	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
2 火	セルフ ホットドック (コッパン)		ゆでじゃぱつ ABCスープ ポケモンチーズ	571 23.2	パン マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな
3 水	わかめうどん (じこうどん)		ころころだいがくいも ゆかりあえ	589 22.1	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ しらいんげんまめ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり
4 木	< <b>かみかみ献立</b> > ◎かみかみ ごはん		◎かみかみタコメンチ ごまだれサラダ	564 22.5	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぷん こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ たら たこ のり	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ しょうが もやし きゅうり
5 金	はくはん		ジャージャンどうふ パリパリづけ	598 24.3	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり だいこん
8 月	ミートソース スパゲティ		アンサンブルエッグ せんざりやさいスープ	581 27.5	スパゲティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく さやいんげん キャベツ だいこん
9 火	くろパン		じゃがいものようふう こんにゃくサラダ	563 20.4	パン じゃがいも あぶら こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう しらいんげんまめ ウィンナー チーズ わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ だいこん きゅうり
10 水	キムチ チャーハン		あげぎょうざ わかめスープ ソーダゼリー	566 19.7	こめ あぶら こむぎこ ごま ソーダゼリー でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ビーマン もやし えのき キャベツ いら にんにく しょうが
11 木	< <b>1年生ぞらまのさやわか体験</b> > はくはん		さばのみそに やさいのうまに ☆ぞらまめ みそスープ	576 22.4	こめ でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さば みそ なまあげ	にんじん ごぼう だいこん しょうが ぞらまめ
12 金	ソイどん (はくはん)			600 25.3	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン みそ	しゆんぎく にんじん もやし だいこん ねぎ
15 月	< <b>サッカーW杯初戦:オランダ料理</b> > はちみつパン		◎トマトونسープ こまつなわかめのサラダ ヨーグルト	566 22.5	パン パンこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト こまつな とうもろこし しょうが
16 火	うえみず ごはん		なまあげのたまごとし のりすあえ	631 27.1	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご のり	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな キャベツ
17 水	タンタンメン (ちゅうかめん)		☆しんごぼうあまからあげ ちゅうかきゅうり	588 24.2	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり
18 木	はくはん		うましおにくじゃが ひじきのごまふうみあえ	555 19.2	こめ あぶら じゃがいも しらたき ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり だいこん
19 金	○ <b>食育の日</b> ○ ◎かてめし		< <b>埼玉県のご当地料理</b> > こいwashiyamachayフライ ◎まゆだまじる	583 21.8	こめ こんにゃく さとう こむぎこ でんぷん パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし とりにく	ずいき ごぼう にんじん こまつな だいこん しめじ
22 月	ロールパン		ホークシチュー コーンサラダ	586 21.1	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし
23 火	☆うめわかめ ごはん		さけフライ ごじる	576 22.7	こめ ごま でんぷん パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ さけ とりにく あぶらあげ みそ だいす	うめほし にんじん だいこん こまつな ねぎ
24 水	はくはん		にくどうふ しおこんぶあえ	572 23.8	こめ しらたき あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ
25 木	ウィンナー ピラフ		ホキこそうすフライ カリカリワタンサラダ	609 20.2	こめ バター あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ウィンナー ホキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パジル
26 金	はくはん		じゃがマーボー びりからもやし ☆あおうめゼリー	610 22.7	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり
29 月	うえみず ごはん		☆あじのゆくみソースかけ さわにわん	620 25.3	こめ あぶら さとう しらたき でんぷん	ぎゅうにゅう あじ 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
30 火	はくはん		キーマカレー かいそうサラダ	599 22.5	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらはまめ かいそう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん とうもろこし

※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: 586kcal  
たんぱく質: 22.9g

◎: 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。  
それに合わせて今月の給食では、噛みごたえのある献立と食材をたくさん取り入れました。