



日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		
1 (水)	開校記念日 ターメリックライス		大豆入りストロガノフ コールスローサラダ お祝いベリートルト	牛乳 牛肉 大豆 生クリーム クリームチーズ 鶏卵 ヨーグルト	米 麦 砂糖 バター 油 小麦粉 いちごジャム タルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ブルーベリーソース	933	26.7
2 (木)	世界の料理 黒パン		ピロシキ ボルシチ ミックスサラダ	牛乳 豚肉 ツナ水煮	パン ピロシキ 油 砂糖 じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん にんにく セロリー ビーツ トマト 赤ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	828	29.3
3 (金)	梅じゃこご飯		鯖のスタミナ焼き 野菜のかき玉スープ 磯香あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 わかめ のり	米 ごま 油 砂糖 でん粉	梅干し たまねぎ 長ねぎ 人参 にら こまつな もやし	800	32.5
6 (月)	6/4~10は 学校総合体育大会(給食なし)							
7 (火)	歯の健康週間です! 学校総合体育大会(給食なし)							
8 (水)	よく噛んで味わおう 麦ご飯		☆かみかみ佃煮 肉じゃが ごま和え	牛乳 昆布 かつお節 豚肉	米 麦 砂糖 油 じゃがいも すりごま	たまねぎ にんじん いんげん 小松菜 キャベツ もやし しらたき	746	27.2
9 (木)	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ みかん(冷凍)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり 果物	797	30.8
10 (金)	骨ごと食べる魚です 蒜山おこわ		☆太刀魚フライ 根菜汁	牛乳 小豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 太刀魚 みそ	米 もし米 砂糖 しらたき 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん 長ねぎ こんにやく いんげん	758	29.9
13 (月)	3年生給食無し 麦ご飯		五目豆腐 ピリ辛あえ 厚焼き玉子	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 鶏肉 竹輪	米 麦 油 砂糖 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが もやし こまつな こねぎ	799	37.2
14 (火)	麦ご飯		バターチキンカレー パインサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	米 麦 油 砂糖 バター	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パイン	835	34.3
15 (水)	わかめうどん (地粉うどん)		二色天ぷら (竹輪・南瓜) 小松菜のおひたし	牛乳 卵 鶏肉 わかめ 竹輪 油揚げ わかめ	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま	えのき茸 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ かぼちゃ	795	30.5
16 (木)	そぼろ丼 (麦ご飯)		ししゃもごまフライ(2本) 海藻サラダ 水ようかん	牛乳 卵 鶏肉 ししゃも 小豆 海藻	米 麦 砂糖 油 パン粉 小麦粉 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが 枝豆 キャベツ ホールコーン きゅうり 寒天	887	39.2
17 (金)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌ソースあえ 五色あえ メロン	牛乳 大豆 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース 小松菜 キャベツ もやし ホールコーン 果物	760	26.5
20 (月)	県産ブルーベリー ブルーベリーコッペ		ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ベーコン 金時豆 ひよこ豆 ひじき チーズ	コッペパン バター じゃがいも 油 砂糖	ブルーベリーソース たまねぎ にんじん にんにく きゅうり トマト キャベツ 赤ピーマン	814	29.6
21 (火)	キャロットピラフ クリームソースがけ		鱈のバジルソース焼き グリーンサラダ	牛乳 むきえび チーズ 生クリーム 鱈	米 麦 油 バター 小麦粉 オリーブ油	にんじん エリンギ たまねぎ ホールコーン バジル 小松菜 キャベツ きゅうり アスパラ	816	32.7
22 (水)	麦ご飯		豚キム炒め(炒り玉子入り) ナムル	牛乳 豚肉 卵 脱脂粉乳	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜(キムチ) にら 小松菜 キャベツ もやし	740	31.3
23 (木)	ポテトピラフ		オムレツ ひよこ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 チーズ 卵 ベーコン	米 麦 油 じゃが芋 バター オリーブ油	グリーンピース たまねぎ ピーマン にんじん セロリー ホールコーン	753	25.2
24 (金)	ツナとトマトの スパゲッティ		枝豆とひじきのサラダ 白玉入り紫陽花ジュレ	牛乳 ツナ水煮 チーズ ひじき	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 白玉もち (ゼリー)	トマト たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり ナタデココ 枝豆 果汁(ライチ アセロラ レモン)	789	31.2
27 (月)	ピリ辛豆腐丼 (麦ご飯)		チョレギサラダ すいか	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵 わかめ のり	米 麦 砂糖 ごま油 油 でん粉 ラー油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく 干し椎茸 チンゲンサイ キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン果物	749	28.7
28 (火)	トマトと味噌がマッチ 麦ご飯		メルルーサのごま味噌かけ 梅おかかあえ トマ豚汁	牛乳 魚(メルルーサ) みそ 豚肉 豆腐 かつお節	米 麦 砂糖 油 でん粉 米粉 ごま	キャベツ きゅうり 梅干し ごぼう にんじん トマト 長ねぎ 大根 こんにやく	809	33.6
29 (水)	ちゃんぽん麺 (中華麺)		☆ごまじゃこあえ 南瓜とアーモンドのケーキ	牛乳 豚肉 いか むきえび なると チーズ 卵 のり ちりめんじゃこ	中華麺 油 砂糖 ごま油 アーモンド 小麦粉 でん粉 バター ごま	しょうが もやし にんじん 長ねぎ キャベツ チンゲンサイ 小松菜 だいこん かぼちゃ	877	37.5
30 (木)	シーフードカレー (麦ご飯)		手作り福神漬け フルーツ焼きプリン	牛乳 いか えび あさり 豚肉 チーズ 卵 生クリーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 チーズ 砂糖 ごま コーンスターチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす きゅうり れんこん 和梨缶 ブルーベリー	901	31.1



☆歯や歯肉に良い料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使った料理

○毎年6月は、食育月間です。今月も埼玉県産の食材を多く取り入れています。

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※食材の産地、献立の調味料や作り方は栄養教諭までお問い合わせください

	1年	2年	3年
今月の給食回数	20	20	20
累計給食回数	52	52	51