



6月分予定献立表

献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)								栄養価
	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		その他	
日曜	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー たんぱく質(g)
男子		330g	400g	100g	400g	700g	25g		
女子		300g	400g	100g	400g	650g	20g		

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

1(月)	麦ご飯					米	麦	油		731	
	のり佃煮		のり			砂糖			酒 みりん しょうゆ		
	ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 長ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		油	しょうゆ コチュジャン 酒 和風だし		
	ごま酢和え			にんじん	きゅうり キャベツ もやし	砂糖		ごま 砂糖	しょうゆ 塩 酢		
2(火)	牛乳		牛乳							737	
	そぼろ丼	鶏卵 鶏肉 大豆ミート		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	砂糖		油 でん粉	しょうゆ 酒 和風だし みりん		
	(麦ご飯)					米	麦	油			
	わかめ和え		わかめ		キャベツ きゅうり				塩		
3(水)	給食なし									34.9	
	沢庵漬	豚肉 生揚げ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	つきこんやく		油	しょうゆ 塩 こしょう だし		
	ジョア(フレンチ)		脱脂粉乳			砂糖					
	給食なし										
4(木)	給食なし									752	
	豆腐の中巻煮	うずら卵 豆腐 豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖	でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 黒ソース 塩		
	まわかめのチョナムル		まわかめ	にんじん	もやし えのきだけ にんにく	砂糖		ごま油 ごま	しょうゆ レッドペッパー		
	牛乳		牛乳						パブリカ粉		
5(金)	こぎつねご飯	油揚げ 鶏肉		にんじん さやえんどう	かんぴょう	米	砂糖	油	ごま	昆布茶 だし	756
	あおさ入りサーモンフライ	鮭	あおさ			でん粉	パン粉	油		酢 塩 しょうゆ	
	みそ汁	豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ しめじ	じゃがいも		油	みそ だし		
	牛乳		牛乳								
6(土)	フレンチトースト	鶏卵	牛乳			食パン	砂糖	はちみつ	バター	パリエッセンス	775
	チキンピーンズ	大豆 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	砂糖	油		ケチャップ ウスターソース	
	イタリアンサラダ			にんじん バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖		油		塩 こしょう からし ぐんどう	
	牛乳		牛乳								
7(日)	関西風うどん	鶏肉 なるこ 油揚げ		にんじん	大根 しめじ 長ねぎ しょうが					だし しょうゆ みりん	729
	(地粉うどん)					地粉うどん					
	2色天ぷら(さつまいも、)	鶏卵			さつまいも		小麦粉		油	塩	
	笹かまの石垣揚げ	鶏卵 ささかま				小麦粉		ごま 油	塩		
8(月)	梅おかか和え	かつお節			キャベツ きゅうり 梅					塩 みりん	280
	牛乳		牛乳								
	新玉たっぷりカレー	鶏肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	豆乳バター		ウスターソース ローリエ コリアンダー		
	(麦ご飯)				ブルーベリー		砂糖		油	ガラムマサラ 塩 カレー粉 しょうゆ だし	
9(火)	小巻とわかめのサラダ		わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖		ごま油		しょうゆ 酢	27.3
	牛乳		牛乳							パリエッセンス	
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ 長ねぎ	砂糖	でん粉	油		しょうゆ 酒 塩	
	ごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖		ごま		みそ だし	
10(水)	牛乳		牛乳								34.8
	深川飯	あさり		にんじん 小松菜	しょうが	米	砂糖	油		しょうゆ 和風だし	
	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	鶏肉			ごぼう	でん粉	砂糖	油		酒 塩	
	じゃがもち入りずまし汁	豆腐	わかめ		たけのこ 大根 長ねぎ	じゃがいもち				みりん 酒 しょうゆ	
11(木)	牛乳		牛乳							だし	32.7
	新玉たっぷりカレー	鶏肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	豆乳バター		ウスターソース ローリエ コリアンダー		
	(麦ご飯)				ブルーベリー		砂糖		油	ガラムマサラ 塩 カレー粉 しょうゆ だし	
	小巻とわかめのサラダ		わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖		ごま油		しょうゆ 酢	
12(金)	牛乳		牛乳								768
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ 長ねぎ	砂糖	でん粉	油		しょうゆ 酒 塩	
	ごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖		ごま		みそ だし	
	牛乳		牛乳								
13(土)	牛乳		牛乳								752
	深川飯	あさり		にんじん 小松菜	しょうが	米	砂糖	油		しょうゆ 和風だし	
	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	鶏肉			ごぼう	でん粉	砂糖	油		酒 塩	
	じゃがもち入りずまし汁	豆腐	わかめ		たけのこ 大根 長ねぎ	じゃがいもち				みりん 酒 しょうゆ	
14(日)	牛乳		牛乳							だし	32.7
	新玉たっぷりカレー	鶏肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	豆乳バター		ウスターソース ローリエ コリアンダー		
	(麦ご飯)				ブルーベリー		砂糖		油	ガラムマサラ 塩 カレー粉 しょうゆ だし	
	小巻とわかめのサラダ		わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖		ごま油		しょうゆ 酢	

日(曜)	献立		献立の材料									栄養価	
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他		エネルギー kcal	たんぱく質 (g)		
16(火)	ちゃんぽん類	豚肉 いか なるこ		にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし キャベツ	でん粉	油	しょうゆ	がらすープ	784			
	(中華類)	えび 豆乳			長ねぎ	中華めん		だし 塩 酒					
	きびなごさくさく揚げ		きびなご		しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん みそ 塩					
	海藻サラダ	海藻ミックス	にんじん	大根 きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 酢						
手作りさくらんぼゼリー	寒天			さくらんぼ	砂糖								
牛乳		牛乳											
17(水)	麦ご飯					米 麦	油			730			
	彩の国納豆	納豆						しょうゆ からし					
	新じゃがいものもろろ煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ だけのこ 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん					
	旨塩キャベツ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく		ごま油	昆布茶 塩 黒こしょう					
牛乳		牛乳											
18(木)	ココアミルク揚げパン		脱脂粉乳			米粉パン 砂糖	油		ココア	725			
	豆腐のスープ煮	豆腐 ほたて ベーコン		にんじん かぶ菜	たまねぎ かぶ	でん粉	油	ガラスープ 塩 こしょう コンソメ					
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	大根 きゅうり	砂糖	油	塩 酢 酒 みりん					
	牛乳		牛乳					しょうゆ だし					
19(金)	麦ご飯					米 麦	油			764			
	さばのみそ煮	さば			しょうが	砂糖		みそ みりん					
	即席揚げ		昆布	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが			しょうゆ 酒 みりん 酢					
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ だいこん ごぼう	こんにゃく じゃがいも		しょうゆ だし					
牛乳		牛乳		長ねぎ			塩						
22(月)	ジャンバラヤ	えび ウィンナー		トマト ビーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	米 麦	油	ガラスープ 塩 酒 こしょう		754			
	おいわしのカリカリ揚げ		小いわし		しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉	油	塩	ケイジャン ケチャップ				
	チキンスーパースープ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ たまねぎ セロリー	マカロニ	油	塩 だし ローリエ					
	牛乳		牛乳					オレガノ こしょう					
23(火)	豆入りストロガノフ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 じゃがいも	油 バター	デミグラスソース ぶどう酒 塩		765			
	(麦ご飯)					米 麦	油						
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	塩 酢 こしょう					
	冷凍みかん				みかん								
牛乳		牛乳											
24(水)	キム玉丼	鶏卵 豚肉		にんじん にら	白菜キムチ たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒		847			
	(麦ご飯)				にんにく だけのこ 長ねぎ			だし					
	キャラメルアーモンドポーチ					さつまいも 砂糖	バター 油 アーモンド						
	塩ナムル			小松菜 にんじん	もやし きゅうり にんにく		ごま油 ごま	塩 みりん					
牛乳		牛乳											
25(木)	アーモンドトースト					食パン 砂糖	アーモンド バター			784			
	豆乳クラムチャウダー	あさり ベーコン	ホワイトウ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	ローリエ 塩 こしょう					
	コーンサラダ	豆乳		にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖	油	ガラスープ ぶどう酒					
	牛乳		牛乳		たまねぎ			塩 こしょう 酢					
26(金)	麦ご飯					米 麦	油			767			
	手作りふりかけ	かつお節 昆布	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	酢 みりん しょうゆ					
	アジの薬味ソース	あじ			長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 塩					
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	みそ だし しょうゆ					
牛乳		牛乳											
29(月)	ソイ丼	大豆 豚肉		にんじん 春菊	たまねぎ	砂糖 でん粉	油	カレールー しょうゆ		815			
	(麦ご飯)	大豆ミート ベーコン				米 麦	油	塩 カレー粉 みりん					
	かきたま汁	鶏卵 糸かまぼこ	わかめ	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 だし					
	ヨーグルト		ヨーグルト										
牛乳		牛乳											
30(火)	大宮ナポリタン	ベーコン	粉チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ		784			
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	塩 こしょう					
	白とうもろこし				白とうもろこし								
	牛乳		牛乳										

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

1学年 20回
2学年 20回
3学年 20回

平均
栄養量
769
kcal

たんぱく質
31.1
g



食育だより

令和8年6月

さいたま市立浦和中学校
栄養士

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。さいたま市では「さいたま市の5つの『食べる』」の考え方に
基づき、食育を推進しています。ご家庭でもぜひ実践してみてください。

食育の目標 さいたま市5つの「食べる」

さ：「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

い：「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た：「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食品を選び、食べる。

ま：「まごころに感謝して」食べる

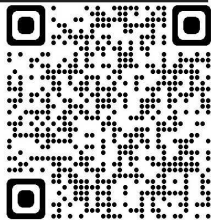
自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって食べる。

し：「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。



さいたま市 食育ナビ



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます。
さいたま市内の小中学校の献立レシピや、給食だより等さまざまな食に関する情報が掲載されています。



西区のお米ができるまで ～田植え～

先日、さいたま市西区の馬宮米部会さんの田んぼで、田植えを体験してきました。田植えは4月25日ごろから始まり、ゴールデンウィークにピークを迎え、約一か月かけて行われます。足が泥に沈む感覚に戸惑い、苗を植える作業は思った以上に難しく、農家さんが毎日ていねいにお米を育てている大変さを改めて感じました。みなさんが給食で食べている西区のお米は、この田んぼで育てられた「コシヒカリ」です。今、植えた苗が育ち、新米として食べられるのは9月頃です。今からとても楽しみです。

お米に限らず、食材は、多くの人の手と時間によって作られていることがわかります。給食に関わる全てのものに感謝して食べましょう。



歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分にできることを実践しましょう。



だ液のはたらき



よくかむとだ液が出ます。だ液には体により働きがたくさんあります。

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する
---------------------	-------------------	------------------	---------------------	----------------------

よくかむことの効果

肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

給食費に関するお知らせ

学校給食費第1期(4・5月分)の納付期限(口座振替日)は6月30日(火)です。

口座登録済みの方は、残高不足にご注意ください。

口座登録が未完了の方には、納付書が期限1週間前までに自宅に届きます。

(問い合わせ先:おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591)

中学校給食費の物価高支援

さいたま市の給食を実施している市立中学校・中等教育学校(前期課程)、特別支援学校中等部・高等部については、これまでどおり物価高分の支援を継続しています。

令和8年度 学校給食費(月額)

校種	食材料費		保護者負担額	
		市支援額		
中学校・中等教育学校(前期課程)	6,480円	1,430円	5,050円	保護者負担額は
特別支援学校 中学部・高等部	7,170円	1,450円	5,720円	令和7年度と同額

参考:さいたま市ホームページ