



令和7年度 6月 予定献立表

さいたま市立向小学校

	日	献立名		主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)			体の調子を整える(緑)
4月～10日 歯と口の健康週間	2月	世界味めぐり～タイ～ ★ガバオライス		めだまやき ★クイッティオのスープ マンゴープリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら クイッティオ オイスターソース ナンプラー	にんにく たまねぎ ビーマン あかパプリカ バジル しょうが みずな にんじん ねぎ マンゴー	655	28.3
	3火	ごはん		しおマーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら ラーゆ さとう	たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり ねぎ ほししいたけ にんにく えのきだけ しょうが こねぎ きりぼしだいこん	552	25.8
	4水	かみかみ献立 かみかみごはん		さばのたつたあげ きくらげサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ さば	こめ さとう あぶら でんぶ ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ きくらげ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	600	22.3
	5木	フラワーロール パン		マカロニのクリームに にんじンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり チーズ	フラワーロールパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	563	22.7
	6金	ごはん		チキンカツのトマトソースかけ ★とうにゅうクリームスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう にゅうなしバター	たまねぎ トマト にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	669	22.8
	9月	うめじゃこ ごはん		いりどり おろしあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく さつまあげ ちくわ かつおぶし	こめ あぶら こんにゃく さとう	うめ ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ えだまめ こまつな にんじん キャベツ えのきだけ だいこん	555	25.7
	10火	ライスボール パン		まめとシーフードのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ひよこまめ しろいんげんまめ	ライスボールパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん(缶)	617	30.8
	11水	ごはん		いわしのかばやき けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし とうふ	こめ でんぶ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし きゅうり	587	23.4
	12木	ごはん		とうふとこまつなのチャンプルー ★かんてんいりちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりにく かんてん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しょうが みかん	562	24.5
	13金	ちくわとごぼうの ごまダレどん (ごはん)		とんじる いそかあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ のり	こめ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ	609	22.7
地場産物ウィーク	16月	コッペパン スライス		★てづくりけんさんブルーベリージャム ボークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ ひじき	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト きゅうり だいこん	610	25.4
	17火	ごまじるうどん (じごなうどん)		けんさんにんじんしゅうまい ゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん ごまあぶら さとう ごま でんぶ こむぎこ	にんじん ねぎ こまつな しめじ たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり ゆず	555	25.0
	18水	★のらぼうなカレー (ごはん)		★まめまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも にゅうなしバター オリーブオイル さとう はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ のらぼうな トマト りんご きゅうり えだまめ とうもろこし	615	23.9
	19木	ふかがわめし		あじのさんがやき かんぴょうのたまごとじじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ あじ みそ とうふ たまご	こめ さとう あぶら でんぶ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ たけのこ かんぴょう みつば	589	25.9
	20金	★トマトとヨロけん スッキーニの スパゲッティ		スパイシーポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	スッキーニ たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	564	21.6
	23月	ごはん		にく豆腐 こますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう しらたき ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ こまつな	561	25.2
24火	こどもパン スライス		しろみざかなフライ キャベツ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	こどもパン パンこ ノンエッグタルタルソース あぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム セロリ	565	26.6	
25水	ビビンパフ		わかめスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ とうもろこし	593	26.3	
26木	ごはん		こまつなふりかけ じゃがいもととりにくのさっぱりに なめだけあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ だいず	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ もやし えのきだけ	573	27.5	
27金	セルフオムライス (チキンライス)		(うすやきたまご) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ にゅうなしバター あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし	565	20.9	
30月	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		キャラメルポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう	ちゅうかめん あぶら バター さとう ごまあぶら ごま さつまいも でんぶ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	658	26.3	

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。 ※25日(水)のとうもろこしは、1年生が皮むきをします。
◎6年生は、社会科見学のため5日(木)の給食はありません。 ◎2年生は、遠足のため26日(木)の給食はありません。