



# 令和8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	たんぱく質
	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)	(kcal)	(g)
1月	ごはん		ごもくたまごとじ すみそあえ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ	こめ さとう しらたき でんぶん ごまあぶら あじさいゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり もやし	556	23.3
2火	ちくわとごぼうの ごまだしどん (ごはん)		とんじり しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい	601	21.8
3水	くろパン		ピーンズシチュー ★レモンサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー だいず ひよこまめ しろいんげんまめ とうにゅう	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり マッシュルーム レモン	585	21.8
4日～10日 歯と口の健康週間	4木	★かみかみ ちらしずし	いかのかりんあげ すましじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ いか とうふ わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん こまつな だいこん	556	24.4
	5金	ごはん	マーボーあつあげ ★おかひじきのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら オイスターソース	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく もやし チンゲンサイ きゅうり あかひじき キャベツ	601	27.1
	8月	スタミナそばとどん (ごはん)	さつまじる ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう さつまいも こんにやく ごま	たまねぎ たけのこ しょうが にら ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	576	26.7
	9火	ごはん	いわしのかばやき なめこじる おかかあえ	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ なめこ こまつな もやし にんじん キャベツ	595	25.4
	10水	ごまじるうどん (じごなうどん)	ちくわのいそべてんぶら かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおりのり かいそう	じごなうどん さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり とうもろこし	592	23.5
11木	ソーダ	★チキンヌードルスープ ★メキシカンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう トルティヤ でんぶん こむぎこ マーガリン メーフルシロップ あぶら こめめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ しょうが パセリ きゅうり とうもろこし	602	19.7	
12金	うめじゃごはん	さわらのやさしいあんかけ ごまあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう さわら ちりめんじゃこ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	うめ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし だいこん かわちばんかん	561	22.6	
地場産物ウィーク	15月	★こまつないり ホワイトカレー (ターメリックライ ス)	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり みかん缶	591	20.2
	16火	ごはん	★しゃくしなふりかけ ホキのかんこくやくみソースかけ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ホキ しらすほし えび ベーコン すりみ	こめ ごまあぶら ごま でんぶん あぶら さとう はるさめ	しゃくしな ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ しめじ	568	25.2
	17水	ツナとトマトの スパゲッティ	コーンサラダ てづくりブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン いか ツナ たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ ベーキングパウダー はちみつ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく パセリ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ブルーベリー	671	24.1
	18木	カリノケールいり チャーハン	ふかやねぎぎょうざ たまごときらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	こめ さとう オイスターソース ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん	にんにく しょうが ねぎ カリノケール たまねぎ にんじん なまきくらげ	582	24.9
19金	ごはん	さいのくになつとう にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく のり	こめ じゃがいも さとう しらたき やきふ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし キャベツ	577	25.7	
郷土料理～群馬県～	22月	とうふめし	きひなごフライ こしねじる	ぎゅうにゅう とうふ きひなご ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら パンこ こんにやく	しめじ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	554	22.3
	23火	ごはん	じゃがいもとりにくのさっぱり なめたけあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし えのきだけ みかん	619	26.3
	24水	ジャージャーめん (ちゅうかめん)	だいずとこさかなのあおりのふうとう とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず こさかな あおりのり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	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 とうもろこし	637	33.2
	25木	ごはん	とうふとひきにくのこみ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひよこまめ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく グリンピース こまつな きゅうり とうもろこし	551	24.8
	26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 うすやきたまご	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト エリンギ グリンピース きゅうり とうもろこし	563	20.5
	29月	ヒピンパフ (ごはん)	(にくそぼろ) (ナムル) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ さとう ごまあぶら トックス あぶら ごま	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 チンゲンサイ たまねぎ	550	23.0
	30火	ココアあげパン	とうふのスープに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	コッパン あぶら ココア さとう でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	555	24.3

※ 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。 ※24日(水)のとうもろこしは、1年生が皮むきをします。  
 ◎4年生は、社会科見学のため19日(金)の給食はありません。 ◎2年生は、遠足のため25日(木)の給食はありません。