



# 令和7年6月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	たんぱく質(g)
2(月)	うめじゃこごはん		いかのかりんあげ さわにわん	ぎゅうにゅう かたくちいわし いかにわたく	こめ あぶら ごとま さとう かたくりこ	うめ しそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき	606 24.7
3(火)	ごはん		じゃがマーボー ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし ごまつな とうがらし	606 20.9
4(水)	かみかみごはん		ししゃもフライ ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ ししゃも	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん ごぼう ししいたけ しらたき ごまつな もやし	603 21.7
5(木)	ごはん		ピピンパ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	にんにく だいこん にんじん もやし ほうれんそう キャベツ たまねぎ ししいたけ しょうが	616 25.5
6(金)	じごなうどん		カレーうどんのしる あおのりポテト こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	605 21.2
9(月)	フラワーパン		チキンピーズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とり だいす チーズ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	620 27.6
10(火)	ごはん		おやこどんのぐ かわりこふきいも いそあえ	ぎゅうにゅう たまご とり こんぶ あおのり のり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース ごまつな キャベツ	617 24.3
11(水)	ひじきごはん		さばのねぎみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき とり こんぶ さば とうふ	こめ あぶら さとう	にんじん こんにゃく ししいたけ ねぎ だいこん ごぼう ごまつな	612 25.0
12(木)	やきそば		まめといものかりんとう だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト	こむぎこ あぶら さとう さつまいも かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり とうもろこし	642 23.4
13(金)	ごはん		なまあげのごまみそに ごしきあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とり こんぶ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ごまつな もやし きゅうり とうもろこし	627 25.3
16(月)	わかめごはん		さいのくにメンチカツ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごま こむぎこ さとう	キャベツ しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ごまつな ねぎ	634 21.2
17(火)	ごはん		ジャージャンとうふ ピリからづけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しいたけ にんじん 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 とうがらし	623 25.3
18(水)	くろパン		じゃがいものクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とり しらはなまめ わかめ とさかのり こんぶ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	624 21.9
19(木)	ごはん		さわらのだつたあげ きゅうりとたくあんをあえもの みそじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ ごまつな にんじん	616 23.1
20(金)	ホット ちゅうかめん		たんたんめんのしる さいたまにんじんしゅうまい ごまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく すけそうだら わかめ	こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし ごまつな きゅうり	611 26.9
23(月)	ごまつなと チキンのピラフ		ハンバーグ・ケチャップ ABCスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン	こめ バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん とうもろこし ごまつな セロリ キャベツ	614 25.1
24(火)	ごはん		なっとう うまじおにくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき ねぎ ごまつな キャベツ	624 23.6
25(水)	シュガー あげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とり とうふ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	588 24.2
26(木)	ふかがわ ごはん		あじのさんがやき さつまじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ あじ とり こんぶ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ たけのこ こんにゃく	593 24.9
27(金)	ごはん		ピーズカレー てづくりふくじんづけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり れんこん みかん	670 21.3
30(月)	やきにく チャーハン		しゃくしなぎょうざ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり こんぶ とうふ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ ごまつな しゃくしな にら	611 24.2

・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、御了承ください。 ・アレルギー等で御心配な点がございましたら、御連絡ください。  
 ・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)  
 届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。