



令和6年度

# 6月分小学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会  
上尾市立〇〇〇小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
3(月)	ごはん ふりかけ	牛乳	チーズタッカルビ 舟きゅうり トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	根しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ いら きゅうり 干しいたけ みずな	精白米 砂糖 油 でん粉 トック ふりかけ	酒 しょうゆ コチュジャン こしょう 塩 鶏がらスープ	637	29.2
4(火)	子どもパン	牛乳	コロッケ ゆでキャベツ もやしとこねぎのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ こねぎ にんじん キャベツ もやし	子どもパン 小麦粉 油 ポテトパウダー ポテトベース パン粉	こしょう 中濃ソース 塩 鶏がらスープ しょうゆ	672	25.7
5(水)	ドライカレー ホワイトソース	牛乳	ビーンズサラダ 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	グリーンピース たまねぎ ホールコーン 赤ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 バター たまねぎドレッシング 青りんごゼリー	塩 カレー粉 こしょう チキンスープストック	670	23.9
6(木)	ツイストパン	牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き もやしのソテー パンチキンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ パセリ	ツイストパン 油 米粉 マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン 粒マスタード しょうゆ チキンスープストック 鶏がらスープ	672	33.7
7(金)	かてめし	牛乳	ししゃもフライ 切り干し大根の中華炒め	牛乳 刻み昆布 油揚げ 凍り豆腐 ししゃもフライ 豚肉	ごぼう にんじん いら 干しいたけ 根しょうが 切干しいたけ	精白米 油 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒 塩 みりん チキンスープストック オイスターソース	658	24.8
10(月)	ごはん	乳酸菌 飲料	鶏肉の新たなねぎソース おつか炒め みそ汁	乳酸菌飲料 鶏肉 かつお節粉 煮干し粉 豆腐 彩花みそ	にんにく たまねぎ にんじん 江戸菜 えのきたけ 長ねぎ	精白米 油 でん粉 砂糖	塩 こしょう 酢 酒 しょうゆ オイスターソース	630	23.9
11(火)	担々麺	牛乳	揚げぎょうざ 野菜のりのり和え	牛乳 豚肉 彩花みそ 刻みりのり	にんにく 根しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ いら キャベツ もやし	中華麺 油 砂糖 ごまペースト ごま油 でん粉 ぎょうざ	トウバンジャン しょうゆ 鶏がらスープ みりん	623	26.8
12(水)	バターロール パン	牛乳	豚肉のトマト煮 ベイクドポテト シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ピーマン トマト トマトピューレ もやし にんじん	バターロールパン 油 砂糖 でん粉 皮つきカットポテト 中華ドレッシング	塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ チキンスープストック	629	30.1
13(木)	キムチ チャーハン	牛乳	白身魚フライ ほうれん草のひじき炒め	牛乳 豚肉 白身魚フライ ひじき 油揚げ	にんじん いら ほうれんそう はくさいキムチ	精白米 米粒麦 油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 みりん チキンスープストック	669	27.1
17(月)	ごはん	牛乳	さばのみそかけ しゃくし菜の油炒め かきたま汁	牛乳 鯖 彩花みそ 豚肉 卵	にんじん えのきたけ 刻みしゃくし菜漬け 長ねぎ ほうれんそう	精白米 油 砂糖 白ごま でん粉	みりん しょうゆ 酒 塩 厚削り節	615	28.1
18(火)	わかめごはん	牛乳	酢豚 きな粉大豆	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 きな粉	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 根しょうが ピーマン	精白米 油 砂糖 でん粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 塩 酒 チキンスープストック トマトケチャップ	656	29.6
19(水)	カレーライス	牛乳	福神漬け メロン	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく 根しょうが ソニオン たまねぎ にんじん 福神漬け アップルソース メロン	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター	カレー粉 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ ポークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩	715	27.1
20(木)	アッピー揚げパン	牛乳	マカロニスープ かぼちゃサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン	小松菜パウダー たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ かぼちゃ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏がらスープ こしょう 塩	702	21.8
21(金)	五目ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ さわらみりんしょうゆ 豚肉	にんじん 干しいたけ ごぼう きざみこんにやく たまねぎ キャベツ	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース	612	27.7
24(月)	ごはん	牛乳	肉団子のあんかけ 茎わかめの炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 肉団子 茎わかめ 豆腐 煮干し粉 彩花みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく じゃがいも 長ねぎ	精白米 砂糖 でん粉 ごま油 油	しょうゆ みりん 酒	629	21.0
25(火)	メロンパン	牛乳	きのこスパゲティ こんにやくサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン エリンギ トマト もやし 野菜こんにやくほうれん草	メロンパン 油 スパゲティ イタリアンドレッシング	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	707	23.8
26(水)	パッガパオガイ (鶏肉のバジル炒め丼)	牛乳	はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん	精白米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも はるさめ	オイスターソース 酒 みりん 塩 こしょう チキンスープストック 鶏がらスープ しょうゆ	650	28.3
27(木)	黒パン	牛乳	あゆみグラタン わかめのサラダ 野菜のスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ えだまめパウダー えだまめ キャベツ にんじん もやし	黒パン マカロニ 油 バター 和風ドレッシング	こしょう 塩 鶏がらスープ しょうゆ ベジチメルソース	662	27.4
28(金)	コーンピラフ	牛乳	お好み串フライ キャベツとベーコンの炒めもの	牛乳 お好み串フライ(鮭) ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン いら キャベツ	精白米 油 バター お好み串フライ(芋) キャベツ	チキンスープストック 塩 こしょう 酒 しょうゆ パプリカ(粉)	639	19.0
給食回数				19回	6月分平均栄養摂取量 食事摂取基準			655	26.3
								650	19~36



※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。 ※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。  
 ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレー澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。  
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



🌸マークは世界の料理の日です。タイ料理の『パッガパオガイ(鶏肉のバジル炒め丼)』です。日本で人気の『ガパオライス』はパッガパオガイを日本人向けにアレンジしたものです。  
 今日は「彩の国ふるさと給食月間」です。給食で使用する埼玉県産品の食材を太字で示しました。