



令和8年度

6月分小学校給食献立予定表(西側)



上尾市教育委員会
上尾市立平方東小学校

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		
1(月)	タコスライス	牛乳	トックスープ	牛乳 豚肉 大豆 ソイミート みそ チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ ピーマン 干しいたけ にんじん 水菜	精白米 油 でん粉 トック	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 酒 トウバンジャン 塩 こしょう 鶏がらスープ	644	30.0
2(火)	ひじきごはん	牛乳	太刀魚フライ 青梗菜のソテー	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 太刀魚フライ	ごぼう にんじん もやし チンゲンサイ	精白米 油 砂糖 こんにやく	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース チキンブイヨン	666	21.6
3(水)	食パン チョコクリーム	牛乳	あゆみグラタン キャベツとにんじんのサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ	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 もやし にんじん	食パン マカロニ 油 バター ごま油 イタリアンドレッシング チョコクリーム	こしょう 塩 バシヤメルソース しょうゆ 鶏がらスープ	694	28.0
4(木)	ごはん	牛乳	鶏肉のたまねぎソース きんぴらごぼう のらぼう菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 煮干し粉 油揚げ 彩花みそ	にんにく たまねぎ ごぼう のらぼう菜 にんじん	精白米 油 でん粉 砂糖 白ごま	塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ みりん	709	25.5
5(金)	子どもパン	牛乳	カレーコロッケ ゆでキャベツ トマト入りスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ もやし トマト チンゲンサイ	子どもパン 油 ポテトベース ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	塩 こしょう カレー粉 中濃ソース 鶏がらスープ ターメリック	647	24.0
8(月)	ごはん	牛乳	台湾風魚の唐揚げ もやしとひき肉の炒め物 江戸菜のスープ	牛乳 あじ濃粉付き 豚肉	にんにく 根しょうが 長ねぎ もやし にら たまねぎ にんじん 江戸菜	精白米 油 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 酢 鶏がらスープ	626	23.6
9(火)	ツイストパン	牛乳	焼きそば フルーツゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ	ツイストパン 油 ウスターソース 中濃ソース 中華麺 カクテルゼリー りんごジュース	塩 こしょう	714	25.6
10(水)	じゅうしい	牛乳	がんす 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 豚肉 昆布 凍り豆腐 がんす	にんじん 干しいたけ にら たまねぎ こまつな	精白米 油	しょうゆ 塩 ポークブイヨン 酒 オイスターソース こしょう	621	23.2
11(木)	ドライカレー	牛乳	華風サラダ	牛乳 豚肉 ソイミート	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ 干しぶどう トマト キャベツ もやし にら	精白米 油 小麦粉 砂糖 中華ドレッシング	赤ワイン カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう	591	25.8
15(月)	きなこ揚げパン	牛乳	チキンクリームシチュー もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム きな粉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ぶなしめじ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 米粉 柑橘ドレッシング	塩 チキンブイヨン こしょう	696	26.5
16(火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 高菜の油いため	牛乳 豚肉 みそ ソイミート 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら たかな漬	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	チキンブイヨン みりん しょうゆ 酢 トウバンジャン	608	24.9
17(水)	ロールパン	牛乳	たらのマヨコーンチーズ焼き こんにやくサラダ ミネストローネ	牛乳 たら チーズ 豚肉	たまねぎ ホールコーン もやし セロリ にんじん キャベツ トマト 野菜こんにやくにんじん 野菜こんにやくほうれん草	ロールパン マヨネーズ マカロニ 和風ドレッシング 油	白ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン	672	27.2
18(木)	ごはん	牛乳	チキンカツ 春雨のびり辛炒め すまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん 長ねぎ にら えのきだけ 水菜	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 ごま油	塩 こしょう 中濃ソース 酒 オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 厚削り節	707	31.9
19(金)	きつね丼	牛乳	卵とレタスのスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー 油揚げ 卵	たまねぎ にんじん 長ねぎ 根しょうが レタス	精白米 油 砂糖 でん粉	厚削り節 塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ こしょう	675	27.9
22(月)	ごはん	牛乳	焼き魚(さば) じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 さば 鶏肉 煮干し粉 彩花みそ	根しょうが いんげん だいこん こまつな にんじん	精白米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒	712	26.5
23(火)	親子うどん (つけめん)	牛乳	玉ねぎと枝豆のかき揚げ びり辛もやし	牛乳 鶏肉 卵	にんじん 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま油 でん粉	厚削り節 しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 トウバンジャン	625	25.8
24(水)	ピタパン スライスチーズ	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ソイミート 大豆 スライスチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 冷凍みかん	ピタパン 油 ロールスロッドレッシング	チキンブイヨン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう	630	29.2
25(木)	カレーライス	牛乳	福神漬け シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん ソニオン 福神漬け もやし たまねぎ にら アップルソース	精白米 米粒麦 油 じゃがいも たまねぎドレッシング 小麦粉 大豆バター	カレー粉 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 こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	697	26.0
26(金)	鶏肉とごぼうの おこわ	牛乳	ししゃもフライ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 ししゃもフライ	根しょうが にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	精白米 もち米 油 砂糖	みりん しょうゆ 酒 オイスターソース チキンブイヨン 塩 こしょう	636	25.6
29(月)	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース マッシュポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	精白米 砂糖 バター じゃがいも ポテトフレーク 油	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	624	22.0
30(火)	ピビンバ風 炊き込みごはん	牛乳	棒餃子 切り干し大根サラダ	牛乳 豚肉 みそ	にんじん もやし にら 切り干し大根 きゅうり	精白米 油 白ごま ごま油 砂糖 棒餃子 たまねぎドレッシング	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン	654	21.4
給食回数				21回		6月分平均栄養摂取量		653	25.6
						食事摂取基準		650	19~36



「おうちの方へ」

※都合により、献立の変更もあります。
 ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・きびなごサクサク揚げ・カレー濃粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき・ちりめんじゃこなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



今月は「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。

埼玉県のマスコット「コバトン」