



6月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年6月

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
3 (火)	ジョア こめこいりナン キーマカレー こんにゃくサラダ	ジョア とりにく、ぶたにく、しらはなまめペースト	こめこいりナン じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン こんにゃく、さとう、あぶら、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト きゅうり、だいこん、コーン、にんじん、たまねぎ	577	27.6
	ぎゅうにゅう かむかむキムチライス ししゃもフライ こんさいじる	ぎゅうにゅう あさり、やきぶた ししゃもフライ とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら あぶら じゃがいも、こんにゃく	はくさいキムチ、えだまめ、ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ	642	24.8
5 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ジャージャンどうふ くきわかめののりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく、みそ くきわかめののり	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、てんぷら さとう、あぶら	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく	608	26.2
	ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲティー ブルーベリーむしぼん コーンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ、ツナ どうにゅう	スパゲティー、あぶら こめ、さとう、あぶら、ブルーベリージャム さとう、あぶら	トマト、たまねぎ、にんにく、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	693	25.9
9 (月)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものにくみそソース なめだけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ	563	21.8
	ぎゅうにゅう ごはん たらこのヤニョムカンジャンがけ トックスープ	ぎゅうにゅう たらこ、なつめ とりにく	こめ、あぶら さとう、あぶら トックス、あぶら	しょうが、にんにく、ねぎ こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	602	23.7
11 (水)	ぎゅうにゅう おろしうどん (じこなうどん) だいずといものからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ だいず	さとう、てんぷら、あぶら じこなうどん じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり	599	25.3
	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに けんちんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう さば、みそ とりにく、とうふ	こめ、あぶら さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ みかん	596	25.8
13 (金)	ぎゅうにゅう まっちゃんあげパン チキンピーズ カリフロレシのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず、とりにく、ベーコン	コッペパン、あぶら、さとう あぶら、さとう、じゃがいも あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ケール、ズッキーニ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、カリフロレシ、みかん	633	25.4
	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのカレーに ごまあえ バナナ	ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、しらたき さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、もやし バナナ	655	24.7

かみかみ献立(6/4)

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。よく噛んで食べること
は、食べ物の消化を助け、頭の働きを活発にします。また、唾液が分泌されることでむし歯予防に繋がります。6月4日の献立では、噛むことを意識できるよう、噛みごたえのある食材を使用しました。

ブルーベリー(6/6)

ブルーベリーは、近年埼玉県で生産が増加し、注目されている果樹のひとつです。
さいたま市でも、緑区や見沼区でブルーベリー狩りを楽しむことができます。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくし g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	25.7
	ごはん		こめ、あぶら			
	こまつな、らりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	こまつな		
	さわらのばいかソース	さわらこなつき	あぶら、さとう	うめ、しょうが		
18 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	24.6
	しゃくしなチャーハン	やきぶた	こめ、あぶら	しゃくしな、にんにく、コーン、にんじん		
	きびなごこまフライ	きびなごこまフライ	あぶら			
	わかめいりたまごスープ	たまごベーコン、わかめ	でんぷん、あぶら	にんじん、はくさい		
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			564	24.7
	フラワーロール		フラワーロール			
	ラピュタふうシチュー	ぶたにく、チーズ	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリー、かぶ		
	アーモンドサラダ		あぶら、さとう、アーモンド	カリフラワー、キャベツ、きゅうり		
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	24.5
	ごはん		こめ、あぶら			
	おやこに	とりにく、たまごなまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、しめじ		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	あぶら、さとう、こま	こまつな、きゅうり、コーン		
23 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			573	20.0
	ごはん		こめ、あぶら			
	うまじおにくじゃが	ぶたにく	あぶら、さとう、じゃがいも、しらたき	たまねぎ、にんじん、こねぎ、にんにく、しょうが		
	のりすあえ	のり		こまつな、もやし、キャベツ		
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	28.6
	ふかがわめし	あさり、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう		
	あじフライ ソース	あじフライ	あぶら			
	しおちゃんこじる	ぶたにく、なまあげ	こんにゃく	にんじん、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな		
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			556	28.4
	サンマーメン	ぶたにく、うすらたまご	あぶら、でんぷん	にんじん、はくさい、こまつな、もやし、にんにく、しょうが、ほししいたけ		
	(ホットちゅうかめん)		ホットちゅうかめん			
	てづくりしゅうまい	ぶたにく	でんぷん、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ	キャベツ、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが		
26 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	25.8
	うめわかめごはん	わかめ	こめ、こま	うめ		
	いかとナッツのかりんあげ	いか	でんぷん、あぶら、さとう、アーモンド			
	とうにゅういりみそじる	ぶたにく、とうにゅう、とうふ、みそ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ		
27 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			575	24.0
	パプリカライス		こめ、あぶら			
	クリームソース	どりにくい、しらねまめペースト、ぎゅうにゅうチーズ	こむぎ、マーガリン、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、ケール		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、こま	キャベツ、きゅうり、コーン		
30 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	24.5
	ごはん		こめ、あぶら			
	なすいりマーボーどうふ	どうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	なす、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、にら		
	こまたれサラダ		さとう、あぶら、こま	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん		
6がつへいきん					605	25

食育月間

6月は食育月間・彩の国ふるさと

学校給食月間です。「小松菜」

ヨーロッパ野菜」「しゃくし菜」

など、埼玉県産の食材を積極的に

取り入れています。

ラピュタふうシチュー(6/19)

前月に続き、みなさんの馴染みの

ある映画に登場した食事を、

給食で再現します。給食を通じ、

読書や映画鑑賞への興味関心

を深めてもらえると嬉しいです。

関東地方の郷土料理(6/24、25)

日本各地には、地域の気候風土を

活かした料理や、古くから伝わる郷土

料理があります。毎月、様々な地域の

郷土料理を献立に取り入れていま

す。6月は東京都の「深川飯」と

神奈川県「サンマーメン」を

給食で提供します。



※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。