令和８年度

# 6月　学校給食予定献立表

さいたま市立大戸小学校

【献立の記号は、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は埼玉県）や地場産物を使った献立、〇かみかみ献立、◎ワールドカップ献立（アメリカ）です。】

**6月15日～19日は「地場産物強化ウィーク」です！地産地消推進のため、埼玉県産やさいたま市産の食材を多く使います。お楽しみに！**

| 日 | 曜 | こんだて 主食 | 牛乳 | おかず | おもに体をつくるもとになる食品（あか） | おもにエネルギーのもとになる食品（き） | おもに体の調子を整える食品（みどり） | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | ソイどん<br>（むぎごはん） | 牛乳 | みそけんちんじる<br>かおりづけ | ぎゅうにゅう　だいず<br>ぶたにく　ベーコン<br>とうふ | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　じゃがいも<br>こんにゃく | にんじん　だいこん　ごぼう<br>こまつな　ねぎ　キャベツ<br>きゅうり　しょうが | 583 | 24.2 |
| 2 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | ハヤシライス<br>かいそうサラダ<br>ひゅうがなつゼリー | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>かいそう | こめ　むぎ　じゃがいも<br>あぶら　さとう　ごまあぶら | たまねぎ　にんじん　トマト　だいこん<br>マッシュルーム　きゅうり<br>とうもろこし　ひゅうがなつ | 584 | 19.9 |
| 3 | 水 | ココアあげパン | 牛乳 | とうふのスープに<br>こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう　とうふ<br>とりにく | コッペパン　あぶら　さとう<br>でんぷん　こんにゃく | たまねぎ　にんじん　だいこん<br>こまつな　チンゲンサイ　きゅうり<br>とうもろこし | 552 | 23.3 |
| | | | 6月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみごたえのある食材（豆類・野菜・きのこ類・海藻類・小魚類など）を取り入れた「かみかみ献立」を提供します。学校だけでなく、ふだんの食事でもよくかむことを意識してみましょう。 | | | | | | |
| 4 | 木 | わふうピラフ〇 | 牛乳 | カミカミメンチカツ〇<br>ひじきのマリネ〇 | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ひじき　とりにく　だいず | こめ　マーガリン　あぶら<br>さとう　でんぷん　こめこ | にんじん　たまねぎ　エリンギ<br>マッシュルーム　グリンピース<br>きゅうり　だいこん　とうもろこし | 627 | 20.5 |
| 5 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | いわしのなんばんソース〇◆<br>さわにわん〇<br>れいとうみかん | ぎゅうにゅう　いわし<br>ぶたにく　なまあげ | こめ　むぎ　でんぷん<br>あぶら　さとう　ごまあぶら<br>しらたき | にんにく　しょうが　ねぎ　ごぼう<br>にんじん　だいこん　こまつな<br>みかん | 583 | 21.9 |
| 8 | 月 | えだまめいり<br>わかめごはん〇◆ | 牛乳 | いかのかりんあげ〇<br>とんじる | ぎゅうにゅう　わかめ<br>いか　ぶたにく　とうふ | こめ　でんぷん　あぶら<br>さとう　じゃがいも<br>こんにゃく | えだまめ　にんじん　だいこん<br>ごぼう　ねぎ　こまつな | 582 | 25.5 |
| 9 | 火 | キムチチャーハン〇 | 牛乳 | あげぎょうざ〇<br>トックスープ〇 | ぎゅうにゅう　やきぶた<br>ぶたにく　とりにく | こめ　さとう　あぶら<br>こむぎこ　トック<br>ごまあぶら | キムチ　ねぎ　とうもろこし<br>ピーマン　キャベツ　にら　しょうが<br>こまつな　たまねぎ　にんじん | 633 | 24.7 |
| 10 | 水 | ハニートースト | 牛乳 | ポークビーンズ〇<br>コーンサラダ | ぎゅうにゅう　ベーコン<br>ぶたにく　だいず | しょくパン　マーガリン<br>はちみつ　じゃがいも<br>あぶら　さとう | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>トマト　キャベツ　きゅうり<br>とうもろこし | 629 | 23.0 |
| 11 | 木 | むぎごはん<br>サッカーおうえん<br>あじつきのり◎ | 牛乳 | ホキのやくみソース<br>さつまじる | ぎゅうにゅう　ホキ<br>とりにく　とうふ　のり | こめ　むぎ　でんぷん<br>あぶら　さとう　さつまいも<br>こんにゃく | ねぎ　にんにく　しょうが　だいこん<br>ごぼう　にんじん　ねぎ　こまつな | 572 | 22.5 |
| 12 | 金 | にくじるうどん<br>（じごなうどん） | 牛乳 | てづくりカステラ<br>いそかあえ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>あぶらあげ　なると<br>たまご　のり | じごなうどん　さとう<br>こむぎこ　バター　あぶら | たまねぎ　にんじん　ねぎ<br>こまつな　もやし | 621 | 25.1 |
| 15 | 月 | やきとりごはん★ | 牛乳 | さばのふかやねぎかおりやき★<br>まゆたまじる★ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>さば　とりにく　なると | こめ　さとう　ごまあぶら<br>ごま　しらたま<br>じゃがいも | にんにく　しょうが　ねぎ　りんご<br>にんじん　えのき　こまつな | 644 | 30.1 |
| 16 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | マーボーどうふ<br>さいたましさんきくらげいりナムル★ | ぎゅうにゅう　とうふ<br>ぶたにく | こめ　むぎ　あぶら　さとう<br>ごまあぶら　でんぷん | たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぎ<br>しいたけ　にんにく　しょうが<br>キャベツ　こまつな　だいこん<br>きくらげ | 569 | 25.7 |
| 17 | 水 | さいたまけんさん<br>こめこのナン★ | 牛乳 | キーマカレー<br>こまつなとわかめのサラダ★<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>だいず　わかめ<br>ヨーグルト | ナン　じゃがいも　さとう<br>あぶら　ごまあぶら | にんにく　しょうが　にんじん<br>たまねぎ　マッシュルーム　トマト<br>こまつな　きゅうり　とうもろこし | 578 | 25.7 |
| 18 | 木 | むぎごはん<br>こまつなふりかけ★ | 牛乳 | にくどうふ<br>しおこんぶあえ | ぎゅうにゅう　じゃこ<br>ぶたにく　とうふ<br>こんぶ | こめ　むぎ　ごまあぶら<br>しらたき　あぶら　さとう | こまつな　たまねぎ　にんじん<br>しょうが　ねぎ　きゅうり　キャベツ<br>だいこん | 625 | 25.9 |
| 19 | 金 | かてめし★ | 牛乳 | ＜毎月１９日は食育の日・埼玉県郷土料理＞<br>みそポテト★<br>ちちぶこんにゃくサラダ★ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>あぶらあげ | こめ　さとう　あぶら<br>じゃがいも　こむぎこ<br>こんにゃく | ずいき　ごぼう　にんじん　こまつな<br>キャベツ　きゅうり | 629 | 17.6 |
| 22 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | ミートボールのすぶたふう<br>はるさめサラダ | ぎゅうにゅう　なまあげ<br>とりにく　ぶたにく | こめ　むぎ　パンこ<br>あぶら　さとう　でんぷん<br>はるさめ　ごまあぶら | たまねぎ　ピーマン　たけのこ<br>にんじん　たまねぎ　しいたけ<br>だいこん　きゅうり　こまつな | 610 | 21.1 |
| 23 | 火 | こぎつねずし | 牛乳 | アジフライ◆<br>けんちんじる | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>あぶらあげ　あじ　とうふ | こめ　さとう　パンこ<br>でんぷん　こむぎこ　あぶら<br>じゃがいも　こんにゃく | にんじん　かんぴょう　いんげん<br>だいこん　ごぼう　ねぎ　こまつな | 612 | 23.4 |
| 24 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | チンジャオロース<br>ワンタンスープ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とりにく | こめ　むぎ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ワンタン | ピーマン　にんじん　たまねぎ<br>たけのこ　しいたけ　もやし<br>ねぎ　こまつな　しょうが | 547 | 25.5 |
| 25 | 木 | コッペパン | 牛乳 | チリコンカン◎<br>ABCスープ◎<br>トリプルゼリー◎ | ぎゅうにゅう　だいず<br>ぶたにく　ベーコン | コッペパン　じゃがいも<br>さとう　あぶら　マカロニ | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>トマト　とうもろこし　キャベツ<br>セロリー　こまつな　ぶどう<br>ブルーベリー　ライム | 571 | 22.6 |
| 26 | 金 | タンメン<br>（ちゅうかめん） | 牛乳 | きびなごフライ<br>わかめサラダ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>いか　きびなご　わかめ | ちゅうかめん　あぶら<br>でんぷん　パンこ　こむぎこ<br>さとう　ごまあぶら | しょうが　にんじん　キャベツ<br>しいたけ　ねぎ　チンゲンサイ<br>きゅうり　キャベツ　とうもろこし | 609 | 32.7 |
| 29 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | うましおにくじゃが<br>ひじきいりいそかあえ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ひじき　のり | こめ　むぎ　あぶら<br>じゃがいも　しらたき<br>ごまあぶら　さとう | しょうが　にんにく　たまねぎ<br>にんじん　こねぎ　こまつな<br>キャベツ　もやし | 544 | 18.7 |
| 30 | 火 | ぶたキムチどん<br>（むぎごはん） | 牛乳 | だいずのしゃりしゃりあげ<br>ちゅうかきゅうり | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>だいず | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　でんぷん<br>ごまあぶら | にんにく　しょうが　たまねぎ<br>にんじん　たけのこ　キャベツ<br>にら　ねぎ　キムチ　きゅうり | 580 | 23.2 |

＜おしらせ＞献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

＜児童のみなさんへ＞給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。