



6月給食予定献立

令和7年

さいたま市立学校給食センター

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		血・肉・骨のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギーたんばく質
2(月)		学校総合体育大会のため給食はありません				
3(火)		学校総合体育大会のため給食はありません				
4(水)	きつねうどん 	○かみかみ給食 ★イカフライ ★おかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ いかフライ かつお節	地粉うどん 油 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 もやし えのきだけ	704 Kcal 32.5 g
5(木)	白飯 	麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ごま 黒ソース トウバンジャン	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんにく もやし きゅうり しょうが	796 Kcal 34.1 g
6(金)	白飯 	さわらの京桜みそかけ 沢煮椀 即席漬け	牛乳 さわら 京桜みそ 昆布 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 でん粉	にんじん きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	794 Kcal 32.2 g
9(月)	白飯 	肉豆腐 甘酢和え 玄米入りお茶ふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 玄米入りお茶ふりかけ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	709 Kcal 31.2 g
10(火)	梅ご飯 	○初夏の味覚給食 あじフライ ★五目きんぴら	牛乳 あじフライ 豚肉 さつま揚げ	米 油 砂糖 でん粉 ごま じゃが芋	梅干し ゆかり にんじん しょうが 大根 いんげん	700 Kcal 27.9 g
11(水)	子供パン 	ポテトのミートソース和え フレンチサラダ	乳酸菌飲料 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	子供パン 米 油 砂糖 デミグラスソース じゃが芋	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん缶	708 Kcal 30.0 g
12(木)	白飯 	生揚げと豚肉のみそ炒め ★わかめサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ 京桜みそ	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり キャベツ とうもろこし	766 Kcal 31.2 g
13(金)	ソイ丼 	和風サラダ かきたま汁	牛乳 卵 大豆 豚肉 ベーコン わかめ みそ	米 油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ しょうが いんげん 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	813 Kcal 35.3 g
16(月)	白飯 	○地産地消給食 ホキの和梨ソースかけ ★みそけんちん汁 なめたけ和え	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 でん粉 里芋	にんじん 玉ねぎ 大根 梨缶 ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのきだけ	707 Kcal 28.3 g
17(火)	はちみつパン 	じゃがいものスペイン風煮 ★小松菜のサラダ	牛乳 えび いか わかめ 鶏肉	はちみつパン 油 砂糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ にんにく トマトピューレ ビーマン きゅうり とうもろこし 小松菜	701 Kcal 28.0 g
18(水)	体育祭のため給食はありません					
19(木)	体育祭予備日のため給食はありません					
20(金)	東松山焼き鳥ごはん 	○埼玉県の郷土料理 ★こいわしフライ 五色和え 狭山茶プリン	牛乳 こいわしフライ 豚肉 みそ 狭山茶プリン	米 油 砂糖 でん粉 コチュジャン トウバンジャン	にんじん 長ねぎ にんにく アップルソース しょうが キャベツ 小松菜 もやし とうもろこし	725 Kcal 32.3 g
23(月)	豚キムチ丼 	ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま ワンタンの皮 トウバンジャン	にんじん にら にんにく しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 干しいたけにら 冷凍みかん	708 Kcal 29.4 g
24(火)	セサミバーンズ 	チキンカツ コーンサラダ タルタルソース(卵不使用) 野菜スープ	牛乳 チキンカツ 鶏肉 ウインナー	セサミバーンズ 砂糖 タルタルソース(卵不使用) 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 小松菜	766 Kcal 31.4 g
25(水)	★ジュシー 	さばの竜田揚げ ごま酢和え	牛乳 昆布 豚肉 さつま揚げ さばの竜田揚げ	米 油 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 もやし	718 Kcal 27.1 g
26(木)	白飯 	豆入りストロガノフ ピリッとサラダ	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム	米 油 砂糖 デミグラスソース	にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし トマトピューレ	704 Kcal 23.5 g
27(金)	白飯 	厚焼き卵 ★豚汁 ゆかり和え ★のり佃煮	牛乳 厚焼き卵 のり 豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋	にんじん キャベツ ゆかり きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	706 Kcal 28.6 g
30(月)	シーフードカレー 	★海藻サラダ ★ヨーグルト	牛乳 いか えび あさり 海藻 ヨーグルト	米 油 砂糖 米粉 マーガリン じゃが芋	にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー しょうが トマト缶 もやし とうもろこし アップルソース キャベツ	791 Kcal 26.5 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)
・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の献立から



○歯と口の健康週間 6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です。

○食育月間 6月は健康で豊かな生活を送るために重要な食生活について考える「食育月間」です。旬の食材料を使った給食や、噛み応えのある料理の「かみかみ給食」、「地産地消給食」「埼玉県の郷土料理」などを実施します。