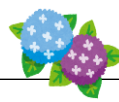
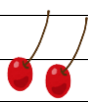
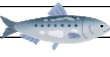
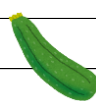


日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるもとになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるもとになる		
1 (月)	☺ 学校総合体育大会のため給食はありません ☺					
2 (火)	☺ 学校総合体育大会のため給食はありません ☺					
3 (水)	▲麦ご飯		米 植物油 麦			808 30.8
	▲ネパール風チキンカレー	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 砂糖 植物油	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト にんじん	カレー粉 チキンスープ ローリエパウダー ターメリック カルダモン クミンパウダー クローブパウダー ガラムマサラ 塩 こしょう ナツメグパウダー	
	▲手作り福神漬け		砂糖	きゅうり 大根 にんじん しょうが	りんご酢 塩 みりん しょうゆ	
	フルーツポンチ		砂糖 はちみつ	みかん バイン 黄桃 いちご果汁 アロエ		
	ブレーンジョア		脱脂粉乳	砂糖		
4 (木)	▲白飯		米 植物油			750 28.0
	▲豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 みそ	じゃが芋 植物油 砂糖 ごま油 だし ず油 でん粉 ねぎ油	玉ねぎ にんじん エリンギ しいたけ 小松菜 にんにく しょうが	チキンスープ しょうゆ 酒 トマトケチャップ トウバンジャン 酒 トウチジャン 酒かす 塩	
	▲茎わかめのチョナムル	茎わかめ	砂糖 ごま油 ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカ粉 りんご酢 塩	
	ストロベリージョア	脱脂粉乳	砂糖	いちご果汁		
5 (金)	▲白飯		米 植物油			855 29.2
	ミートボールのケチャップ煮	鶏肉 豚肉	パン粉 でん粉 じゃが芋 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン にんにく にんじん しいたけ	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 トマトケチャップ りんご酢	
	▲おかか和え	かつお節	砂糖	小松菜 もやし	しょうゆ 塩	
	マスカットジョア	脱脂粉乳	砂糖 水あめ	マスカット果汁		
8 (月)	▲手作りはちみつレモントースト		小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ バター	レモン果汁	イースト 塩	820 28.8
	▲ひよこ豆とソーセージのトマト煮	ひよこ豆 豚肉 チーズ	砂糖 じゃが芋 植物油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	塩 こしょう キャラウェイパウダー トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック 辛子粉	
	▲小松菜サラダ		砂糖 植物油 オリーブ油	もやし 小松菜 コーン	しょうゆ りんご酢 塩	
	▲牛乳	牛乳				
9 (火)	🦷 4日から10日まで「歯と口の健康週間」 🦷 かむことを意識できる かみかみ献立 🦷					
	◎▲かみかみご飯	昆布 豚肉	米 ラード 砂糖 植物油	にんじん たけのこ しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 塩 和風だしの素 ポークスープ みりん	815 32.6
	◎いかガーリック竜田揚げ	いか	でん粉	にんにく	しょうゆ みりん	
	◎かむかむスープ	豚肉 茎わかめ	春雨 ごま ねぎ油 ごま でん粉	キャベツ にんじん 根深ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	
	▲牛乳	牛乳				
10 (水)	🌐 2026年FIFAワールドカップ(6月11日開幕・開催国アメリカ・カナダ・メキシコ)にちなみ、世界の料理を取り入れました。 🌐					
	☆▲メキシカンライス	鶏肉 レッドキドニー 豚肉	米 植物油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく トマト バジル 唐辛子 パプリカ セロリー	チキンスープ 塩 こしょう キャラウェイ トマトケチャップ クミン チリパウダー ガーリックパウダー オレガノ タイム	869 38.1
	☆アメリカ風ほきのバーベキューソースかけ	ほき	でん粉 植物油 砂糖	玉ねぎ にんにく	トマトピューレ ウスターソース りんごしょうゆ	
	☆▲カナダ風コーンチャウダー	豚肉 牛乳 白いんげん豆 豆乳	砂糖 じゃが芋 米粉 オリーブ油	コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう タイム	
	▲牛乳	牛乳				
11 (木)	入梅…入梅は梅雨に入り雨が多くなる頃で、梅干しや旬のいわしなど、さっぱりして体調を整える食べ物おいしい季節です。 🐟 お魚の日…旬の いわし を紹介します。 🐟					
	▲わかめご飯	わかめ	米 植物油 砂糖		塩	831 33.1
	◆いわし梅肉大葉フライ	いわし	パン粉 でん粉 小麦粉 植物油	梅 大葉	塩	
	▲みそけんちん汁	豆腐 みそ	じゃが芋 こんにゃく 植物油 でん粉	ごぼう にんじん 大根 小松菜 しめじ 根深ねぎ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ	
	◆メロン			メロン		
	▲牛乳	牛乳				
12 (金)	▲白飯		米 植物油			825 29.7
	▲ピリ辛肉じゃが	豚肉	じゃが芋 こんにゃく ごま油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 根深ねぎ 枝豆 にんにく しょうが	しょうゆ 塩 酒 コチジャン トウバンジャン テンメンジャン 中華だしの素	
	▲ナムル		ごま油 砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんにく しょうが	しょうゆ りんご酢 塩	
	▲牛乳	牛乳				
15 (月)	🐟 魚の日…旬の あじ を紹介します 🐟 ○ しょうがの日(6月15日)は、旬を迎えるしょうがのおいさと健康効果に親しむために制定された日です。					
	◆▲新しょうがご飯	鶏肉 油揚げ	米 植物油	しょうが えだまめ	和風だしの素 塩 しょうゆ 酒	815 40.8
	◆▲あじの深谷ねぎ香り焼き	あじ	ごま油 砂糖 ごま	根深ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	
	沢煮椀	豚肉 凍り豆腐	しらたき 植物油	ごぼう しいたけ にんじん 大根 根深ねぎ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 塩 こしょう	
	◆オレンジ			オレンジ		
	▲牛乳	牛乳				
16 (火)	▲白飯		米 植物油			837 32.6
	厚揚げと豚肉のみそ煮	厚揚げ 豚肉 みそ	こんにゃく 砂糖 植物油 でん粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん 大根 根深ねぎ いんげん しょうが	しょうゆ 酒 塩 和風だしの素 かつおだし汁 昆布だし汁	
	▲磯香和え	ひじき のり	砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酒	
	▲牛乳	牛乳				
17 (水)	ジャージャーめん(中華めん)		小麦粉 植物油		塩 かんすい くちなし	836 32.4
	(ジャージャーめんの具)	豚肉 大豆 みそ	砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ	トウバンジャン しょうゆ コチジャン テンメンジャン 中華だしの素 酒	
	▲子持ちししゃもえごまフライ	ししゃも	パン粉 でん粉 小麦粉 えごま 植物油		塩 こしょう	
	▲さいたま市産生きくらげとわかめの酢の物	わかめ	砂糖 ごま	もやし きゅうり きくらげ	しょうゆ りんご酢 塩	
	▲牛乳	牛乳				

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるものになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの ものになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるものになる			
18 (木)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の コールラビ を紹介します ◆						
	▲緑区若谷さんの小松菜ビスキュイパン	卵	小麦粉 砂糖 ショートニング でん粉 植物油 生クリーム	小松菜		イースト 塩 ベーキングパウダー	797 28.6
	▲埼玉県産いちごのビスキュイパン	卵	小麦粉 砂糖 ショートニング 水あめ でん粉 植物油 生クリーム	いちご		イースト 塩 ベーキングパウダー	
	▲◆さいたまヨーロッパ野菜コールラビ入り 白いんげん豆の米粉クリーム煮	豚肉 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	砂糖 米粉 オリーブ油 生クリーム	コールラビ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう		
	キャロットラペ		植物油 オリーブ油 砂糖	にんじん バジル にんにく	りんご酢 塩 こしょう		
	▲牛乳	牛乳					
19 (金)	🍴 食育の日…日本味めぐり～3年生が6月22日(月)から京都へ修学旅行に行くため、京都にちなんだ料理を取り入れました。～ 🍴						
	▲京風ちりめん山椒ご飯	ちりめんじゃこ	米 植物油 砂糖			酒 みりん しょうゆ 山椒	814 41.0
	▲鶏肉の西京ゆずみそ焼き	鶏肉 みそ	砂糖 米粉 植物油	ゆず		みりん 酒 しょうゆ	
	▲ゆばと麩のすまし汁	豆腐 わかめ たら ゆば	でん粉 砂糖 小麦粉	大根 山芋 根深ねぎ		塩 かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ	
	京風わらびもち	小豆 きな粉	砂糖 でん粉 わらび粉			寒天 塩	
▲牛乳	牛乳						
22 (月)	☺ 3年生は修学旅行のため給食はありません ☺						
	▲手作りキーマカレードリア	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	米 植物油	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマト グリンピース		ターメリック 塩 チキンスープ ガラムマ サラ コリアンダー スープストック チリ パウダー クミン カレー粉 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスター ソース しょうゆ	783 24.4
	フレンチサラダ		植物油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん		りんご酢 塩 こしょう	
	野菜スープ	すけそうだら みなみだら パンフィッ ホワイティング ほさ いとよだい え そ たちうお さつば きんとさだい く ち	植物油 小麦 砂糖 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜		醸造酢 塩 オニオンエキス かつおエキ ス くらなし トマトリコピン こしょう しょうゆ チキンスープ	
	▲牛乳	牛乳					
23 (火)	☺ 3年生は修学旅行のため給食はありません ☺						
	濃厚魚介とんこつ肉野菜まぜうどん(うどん)		小麦粉 でん粉				809 38.4
	(肉野菜炒め)	豚肉	植物油	キャベツ にんじん もやし にんにく		こしょう 中華スープストック	
	(濃厚魚介とんこつ混ぜつゆ<小袋>)		砂糖 水あめ 植物油			しょうゆ 豚骨エキス ポークチキン香味 オイル 塩 醸造酢 さば節粉末 宗田節粉 末 煮干し粉末 かつおエキス 鶏からだし	
	きびなごのサクサク揚げ	きびなご みそ	小麦粉 植物油 でん粉 砂糖	しょうが		しょうゆ みりん 塩	
	紫陽花ゼリー		砂糖	レモン アロエ ぶどう果汁		くらなし 紅花	
	▲牛乳	牛乳					
24 (水)	☺ 3年生は修学旅行のため給食はありません ☺						
	焼きたて照り焼きチキンナンピザ	鶏肉 チーズ のり	小麦粉 全粒粉 砂糖 植物油 でん粉 水あめ	玉ねぎ コーン 枝豆		イースト 酒 みりん しょうゆ 塩 醸造 酢	817 42.1
	▲豆腐のスープ煮	豆腐 豚肉	砂糖 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根		塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう しょう ゆ チキンスープ オイスターソース	
	▲ビーンズサラダ	ひよこ豆	砂糖 植物油	キャベツ きゅうり にんじん		りんご酢 塩 こしょう	
	▲牛乳	牛乳					
25 (木)	▲大豆入りひじきご飯	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 植物油 砂糖	にんじん		しょうゆ 酒 塩 和風だしの素 みりん	
	▲手作りだし巻き玉子	卵	砂糖	菜ねぎ 小松菜		昆布だし汁 かつおだし汁 塩 しょうゆ みりん 酒	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 でん粉 砂糖 こんにやく 植物油	ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ		塩 かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ	
	◆さくらんぼ			さくらんぼ			
	▲牛乳	牛乳					
	26 (金)	▲もずく丼(白飯)		米 植物油			
(もずく丼の具)		 もずく 豚肉 鶏肉 大豆	植物油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが コーン		酒 しょうゆ みりん 塩	
◆小さいわしの南蛮漬		いわし	でん粉 砂糖 植物油	玉ねぎ		みりん しょうゆ りんご酢	
▲水ぎょうざスープ		豚肉 鶏肉	小麦粉 ラード 砂糖 植物油 大豆油 でん粉 ねぎ油	にら 白菜 キャベツ にんにく 根深ねぎ しょうが しい たけ エリンギ にんじん 小松菜		しょうゆ 塩 ポークスープ 中華だしの 素 オイスターソース	
▲牛乳		牛乳					
29 (月)		◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の ズッキーニ を紹介します ◆					
	▲セルフハンバーガー(子供パン)		小麦粉 砂糖 ショートニング			イースト 塩	779 31.3
	デミグラスチーズ風インハンバーグ	鶏肉 豚肉	ラード 植物油 砂糖 小麦 でん粉 バター	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム にんじん		塩 トマトペースト トマトケチャップ チキ ンエキス チキンスープ 白ワイン	
	◆ジャーマンポテト	豚肉	じゃが芋 植物油 砂糖	玉ねぎ パセリ		塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス こしょう	
	◆▲さいたまヨーロッパ野菜ズッキーニ入り ミネストローネ	豚肉	砂糖 マカロニ オリーブ油	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ズッキーニ トマト		塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス トマトケチャップ こしょう コンソメ チキンスープ オレガノ ローリ エ	
	▲牛乳	牛乳					
30 (火)	6月30日は「夏越しの祓」です。茅の輪をくぐって半年のけがれを落とし、元気に過ごせるよう願う行事です。行事食の「水無月」は暑さに負けない力を願うお菓子です。また、夏越し ご飯に入る梅は、昔から体を守る力があるとされ、暑い季節を元気に過ごすための食べ物とされています。						
	◎▲夏越しご飯	 ちりめんじゃこ かつお節	米 植物油 でん粉 ごま 水あめ	梅 枝豆 赤じそ		塩 りんご酢	824 33.0
	◆かつおかツ	かつお	パン粉 砂糖 小麦 植物油	玉ねぎ しょうが		しょうゆ 塩	
	◎▲茅の輪すまし汁	豆腐 たら	でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉	小松菜 にんじん えのきたけ		塩 かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ	
	◎手作り水無月	小豆	小麦粉 上新粉 砂糖 でん粉			塩	
	▲牛乳	牛乳					