

令和8年 6月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田南小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	月		【乳】	ごはん 肉じゃが 鶏肉のてりやき 根菜汁	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 油	豚肉 鶏肉 油 葱 みそ	にんじん 玉ねぎ しらたき 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	和風だし しょうゆ 酒 みりん みりん 酒 しょうゆ 和風だし	626	30.6
2	火		【乳】	わかめごはん 豆腐のすまし汁 揚げ魚の甘酢あんかけ キャベツとコーンのサラダ	米 片栗粉 油 砂糖	豆腐 あじ	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	わかめご飯の素 混合削り節 しょうゆ 塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 酢 ケチャップ ドレッシング(コーンクリーム)	646	27.2
3	水		【乳】	マーボー丼 ポークしゅうまい わかめと野菜のサラダ	米 油 ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 中華だし コチュジャン 塩 トウバンジャン テンメンジャン 酒	633	26.5
4	木	かみかみ 献立かみ	【乳】	かみかみごはん けんちん汁 いかのコーンフレーク焼き レモンゼリー	米 玄米 油 砂糖 里芋 油 コーンフレーク マヨネーズ(ノンエック) レモンゼリー	鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ いか	にんじん ごぼう こんにゃく ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	和風だし 酒 しょうゆ 塩 混合削り節 みりん しょうゆ こしょう	647	27.0
5	金		【乳】	ごはん 大根のみそ汁 ハムカツ きんぴらごぼう	米 油 ごま油 砂糖	油揚げ 豆腐 みそ ハムカツ	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	和風だし しょうゆ みりん 和風だし	649	29.8
8	月		【乳】	ごはん 真たくさんみそ汁 照り焼きハンバーグ チョレギサラダ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	油揚げ 豆腐 みそ ハンバーグ のり	大根 えのきだけ 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん にんにく	和風だし しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	662	23.8
9	火		【乳】	メロンパン ポークピース ツナとひじきのサラダ パイゼリー	メロンパン 油 じゃがいも	豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ にんじん きゅうり	塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ワイン コンソメ ドレッシング(玉ねぎ)	614	23.2
10	水		【乳】	ごはん ふりかけ(のり) せんべい汁 さばのみそ煮 きゃべつのおひたし	米 南部せんべい	鶏肉 さばのみそ煮	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん	ふりかけ(のり) 混合削り節 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ みりん 和風だし	644	24.8
11	木		【乳】	みそラーメン 中華メン ラーメン汁 フランクフルト 大根サラダ	中華メン 油	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ たら 長ねぎ もやし とうもろこし	スープストック 中華だし 酒 しょうゆ ドレッシング(おろししょうゆ)	642	22.8
12	金		【乳】	ごはん 豚汁 鶏肉の竜田揚げ もやしのごま酢あえ	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん 長ねぎ 生姜 もやし にんじん きゅうり	和風だし 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ	680	27.0
15	月	学校の 献立 彩の国ふるさと 学校給食月間	【乳】	かてめし 奥汁 魚のから揚げ 埼玉県産みかんゼリー	米 油 砂糖 埼玉県産みかんゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 はなみずきみそ メバルのから揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし 和風だし	652	29.3
16	火		【乳】	春雨スープ ささみのパン粉焼き チンジャオロース	ごま油 春雨 マヨネーズ(ノンエック) パン粉	鶏肉 鶏ささみ	しめじ にんじん 長ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん ピーマン 玉ねぎ だけのこ もやし	中華だし 塩 しょうゆ 酒 こしょう 塩 こしょう オイスターソース 酒 中華だし しょうゆ	635	29.0
17	水		【乳】	スタミナ焼肉丼 ごはん スタミナ焼肉丼の具 わかめスープ はなみずきケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 米粉	豚肉 鶏肉 わかめ	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ たら 人参 キャベツ たまねぎ 長ねぎ	酒 こしょう しょうゆ みりん 中華だし 塩 しょうゆ ペーキングパウダー	677	28.7
18	木	和食の 献立の日	【乳】	肉汁うどん 地粉うどん 肉うどん汁 みそポテト ごまつなサラダ	地粉うどん 砂糖 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ 酒 みりん ドレッシング(玉ねぎ)	656	26.4
19	金		【乳】	若獅子カレー ごはん 若獅子カレー オムレツ 海藻サラダ	米 砂糖 油 カレールウ 砂糖	豚肉 オムレツ	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん	コンソメ ケチャップ ソース ドレッシング(おろししょうゆ)	660	30.0
22	月		【乳】	ケチャップライス コンソメスープ マカロニグラタン メロンソーダー風ゼリー	米 油 じゃがいも 油 バター マカロニ 小麦粉 メロンソーダー風ゼリー	豚肉 わかめ チーズ 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ ピーマン ハブリカ 玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	662	23.6
23	火		【乳】	ハヤシライス ごはん ハヤシルウ ミートボール こんにゃくサラダ	米 油 ハヤシルウ	豚肉	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく にんじん しめじ	コンソメ ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン ドレッシング(ごまクリーム)	670	27.9
24	水		【乳】	ペンネのトマトソース ローストチキン キャベツとえだ豆のサラダ プリン	マカロニ 油 砂糖 砂糖	豚肉 鶏肉	こんにゃく 小松菜 にんじん キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ ドレッシング(コーンクリーム)	613	27.2
25	木		【乳】	ビビンバ ごはん 豚肉のいため煮 もやしとほうれん草のナムル レンファンタン 冷凍みかん	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート 鶏卵	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ しめじ とうもろこし 長ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 中華だし 塩 しょうゆ	681	28.0
26	金		【乳】	ごはん じゃがだんご汁 豚肉のみそ漬け焼き コーンスローサラダ	米 じゃがいもだんご 砂糖	鶏肉 豚肉 みそ	にんじん 大根 長ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ドレッシング(コーンスロー)	644	29.3
29	月		【乳】	中華丼 ごはん 中華丼の具 ぎょうざ 春雨サラダ	米 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 いか えび	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんじん 生姜	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	679	28.3
30	火	料理 献立 カナダ	【乳】	食パン メープルジャム ABCスープ フーティン風ポテト 親子豆サラダ	食パン メープルジャム マカロニ じゃがいも フライドポテト 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ えだ豆 小松菜 にんじん もやし	塩 こしょう スープストック ソース ケチャップ ドレッシング(ごましょうゆ)	652	22.1

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。



平均栄養量		651	26.9
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。

