



# 6月分学校給食予定献立表



家庭数

令和6年度

【給食目標】 よくかんで食べよう

所沢市立柳瀬小学校

日	曜	献立名	(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
3	月	よかむ週間 ごはん	牛乳 サバのぶんかほし ごまあえ こうやどうふのうまに	こめ、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、サバのぶんかほし、 ぶた肉、こうやどうふ	こまつな、にんじん、もやし、 こんにゃく、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、さやいんげん、しょうが	618	30.9
4	火	カリカリ うめごはん	牛乳 イカのたつたあげ ごぼうれんこんサラダ いなかにじる	こめ、ごま、かたくりこ、 あぶら、さとう、 マヨネーズ	牛乳、イカ、ハム、 とり肉、あぶらあげ、 とうふ	うめ、しょうが、ごぼう、 れんこん、とうもろこし、きゅうり、 にんじん、だいこん、こまつな	570	24.8
5	水	ウインナー ピラフ	牛乳 とり肉のバーベキュー ソース こんにゃくサラダ あじさいゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、ゼリー	牛乳、ウインナー、 とり肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 しょうが、りんご、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり	514	20.7
6	木	ごはん	牛乳 ホキのやくみソース そらまめ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 じゃがいも	牛乳、しおこんぶ、 ホキでんぶんつき、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、そらまめ、 にんじん、だいこん、ごぼう こんにゃく	529	25.0
7	金	カレードリア	牛乳 えだまめサラダ コンソメスープ	こめ、バター、あぶら、 こむぎこ、ごま、さとう	牛乳、とり肉、チーズ、 ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、 えだまめ、キャベツ、かぶ、 とうもろこし	555	23.7
10	月	ピビンバ	牛乳 はるさめとたまごのスープ みかんゼリー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	541	25.0
11	火	ツナとトマト のスパゲティ	牛乳 ハムとキャベツのサラダ チョコチップケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、バター、 スパイスドックミックス、 チョコチップ	牛乳、ツナ、ベーコン、 ハム、たまご	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	689	24.8
12	水	ガーリック トースト	牛乳 肉だんごのトマトに コールスローサラダ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、肉だんご、 ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、 パセリ、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	576	20.3
13	木	こぎつねずし	牛乳 サケのなんばんづけ キャベツのごまあえ メロン	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、サケ	にんじん、しいたけ、さやえんどう、 しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、メロン	562	25.4
14	金	ごはん	牛乳 とり肉のねぎみそやき かくやあえ じゃがいものそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 ごま、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉	しょうが、ねぎ、たくあん、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、さやいんげん	558	23.9
17	月	彩の国給食週間 しおぶたどん	牛乳 こまつなサラダ すいとん	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ、すいとん、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、 とり肉、あぶらあげ	ねぎ、にんにく、たまねぎ、 しめじ、にら、レモン、こまつな、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 にんじん、だいこん	596	27.3
18	火	狭山茶 マーブル 食パン	牛乳 なすのミートグラタン フレンチサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 パンこ、こむぎこ、 バター、マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、なす、レタス、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、セロリ	586	23.7
19	水	食育の日 ごまみそ うどん	牛乳 ちくわの狭山茶あげ 野沢さんの まるかじりコーン(黄)	うどん、あぶら、ごま、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 かまぼこ、あぶらあげ、 みそ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、しいたけ、こまつな、 お茶、とうもろこし	521	25.0
20	木	しゃくしな チャーハン	牛乳 メルルーサフライ 野沢さんのえだまめ くわわかめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 パンこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、たまご、 メルルーサ、くわわかめ、 とうふ	しいたけ、ねぎ、しゃくしな、 えだまめ、もやし、にんじん	573	26.3
21	金	カレーライス	牛乳 イカとコーンのサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう、 ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉、イカ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	614	23.1
24	月	ごはん	牛乳 アジのあまからあげ なすのみそいため かきたまじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、アジ、ぶた肉、 みそ、たまご、かまぼこ	しょうが、なす、たまねぎ、 えだまめ、にんにく、こまつな、 にんじん	569	25.9
25	火	わかめ ラーメン	牛乳 じゃがまるくん 木下さんの まるかじりコーン(白)	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 チーズ、ハム	にんじん、キャベツ、ねぎ、 もやし、とうもろこし、しょうが、 メンマ	650	29.8
26	水	ごはん	牛乳 なまあげチャーサイ やきとり すいか	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、やきとり、ぶた肉、 なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、しいたけ、 さやいんげん、すいか	553	29.9
27	木	ツイストパン	ヨー ミルク メカジキのマヨネーズやき 吉田さんのシャキシャキ ピンクポテトサラダ ミネストローネ	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶら、 ひよこまめ、さとう	牛乳、コーヒーマルク、 メカジキ、チーズ、 ハム、ベーコン	たまねぎ、しいたけ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	583	25.3
28	金	こまつな ごはん	牛乳 からあげ キャベツのしおこんぶあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ	牛乳、ツナ、とり肉、 こんぶ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、キャベツ、きゅうり	575	28.9

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

ご心配な方はお問い合わせください。

(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 Tel 04-2944-0742)

平均栄養量

577 25.5