

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)		
2月	○	白飯	米			583 20.5	
		肉じゃが	じゃがいも、油、砂糖、麩、 こんにゃく	豚肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん		
		小松菜と昆布の和え物	砂糖、油	昆布	小松菜、きゅうり、人参、コーン		
3火	○	白飯	米			611 23.3	
		チキンカツ	小麦粉、油、砂糖、でん粉、米粉、 パン粉	鶏肉			
		豆乳入り味噌汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、豆乳	人参、大根、ねぎ		
		浅漬け			キャベツ、きゅうり、人参		
4水	○	かみかみ献立 ~6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんでいただきます。~					561 22.9
		かみかみご飯	米、もち米、油、砂糖	豚肉、昆布、大豆	人参、椎茸、ごぼう		
		ししゃもフライ	油、パン粉、でん粉、小麦粉	ししゃも			
		ごま酢和え	砂糖、ごま		小松菜、きゅうり、もやし		
5木	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖			613 23.8	
		オムレツのパーベキューソース	砂糖	鶏卵	玉ねぎ、にんにく、りんご、トマト		
		クラムチャウダー	じゃが芋、油	ベーコン、あさり、白花豆、 豆乳、豆乳クリーム	玉ねぎ、人参、しめじ		
		キャベツとコーンのサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン、		
6金	○	1年生 そら豆のさやむき ~1年生にそら豆の鞘をむいてもらい、塩ゆでにしたものを給食で提供します。~					648 28.4
		白飯	米				
		生揚げと豚肉の味噌煮	油、砂糖	生揚げ、豚肉	人参、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、 しょうが、ピーマン		
		和風サラダ	油、砂糖、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、大根		
		そら豆			そら豆		
9月	○	白飯	米			596 19.0	
		ミートボールの酢豚風	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉、鶏肉	ピーマン、たけのこ、人参、椎茸、 玉ねぎ		
		中華和え	砂糖、油		小松菜、きゅうり、大根		
10火	○	地粉うどん	小麦粉			633 32.4	
		カレー南蛮うどん	砂糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、もやし、小松菜		
		大豆と小魚の唐揚げ	油、砂糖	大豆、煮干し			
		旨塩キャベツ	油、ごま	昆布、のり	キャベツ、きゅうり、にんにく		
11水	○	かやくご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	人参、ごぼう、椎茸	642 26.6	
		さばの竜田揚げ	油、でん粉	さば	しょうが		
		むらくも汁	でん粉	わかめ、鶏卵	人参、玉ねぎ、ねぎ		
12木	○	白飯	米			583 26.2	
		塩マーボー豆腐	油、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、たけのこ、人参、ねぎ、 椎茸、にんにく、しょうが		
		えのきとわかめの和え物	油、砂糖	わかめ	もやし、小松菜、えのき、にんにく		
13金	○	梅わかめご飯	米、ごま	わかめ	梅、ゆかり	605 22.5	
		きびなごフライ	油、小麦粉、パン粉、でん粉	きびなご			
		さつま汁	じゃが芋、油、こんにゃく	鶏肉、豆腐	大根、ごぼう、小松菜、ねぎ、人参		
		冷凍みかん			みかん		

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
16月	○	地場産物強化ウィーク ～埼玉県産の豚肉を使った丼と、桂木ゆずを使ったゼリーを提供します。～				659 24.8
		豚肉と野菜の細切り丼	米、じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉	ピーマン、人参、玉ねぎ、もやし	
		まめまめみそ豆	でん粉、油、砂糖	大豆、凍り豆腐		
		桂木ゆずゼリー	水あめ、砂糖		ゆず	
17火	○	地場産物強化ウィーク ～埼玉県産の米粉と小麦粉を使ったパンを提供します。～				660 22.0
		ライスボールパン	米粉、小麦粉、砂糖			
		ナポリタン	油、砂糖、スパゲティ	ウインナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく	
		ココロサラダ	油、砂糖	大豆	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	
ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト				
18水	○	地場産物強化ウィーク ～埼玉県産の深谷ねぎを使ったさばの味噌焼きを提供します。～				669 29.9
		白飯	米			
		ひじきのふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、かつお節		
		さばの深谷ねぎ味噌焼き	砂糖	さば	ねぎ	
呉汁	こんにゃく、じゃが芋	鶏肉、油揚げ、大豆	人参、大根、ねぎ			
19木	○	地場産物強化ウィーク ～埼玉県産の豚肉を使ったシチューを提供します。～				585 22.1
		黒パン	小麦粉、砂糖			
		白花豆のシチュー	じゃが芋、小麦粉、油	豚肉、白花豆、牛乳、 豆乳クリーム	玉ねぎ、人参	
		海藻サラダ	油、砂糖	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	
20金	○	地場産物強化ウィーク ～秩父地方名産の「しゃくし菜漬け」をごはんに混ぜ込んで提供します。～				578 23.0
		しゃくし菜ガーリックチャーハン	米、油	焼き豚	しゃくし菜、人参、にんにく、ねぎ	
		メルルーサのレモン風味	でん粉、油、砂糖	メルルーサ	レモン	
		わかめとコーンのサラダ	砂糖、油、ごま	わかめ	もやし、きゅうり、コーン	
23月	○	白飯	米			663 23.9
		豆入りストロガノフ	油、小麦粉	豚肉、大豆、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、 トマト	
		マカロニサラダ	マカロニ、油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン、 玉ねぎ	
24火	○	ホット中華麺	小麦粉			611 24.6
		味噌ラーメン	油	豚肉	しょうが、にんにく、人参、ねぎ、 もやし、コーン	
		青のりポテト	油、じゃが芋	青のり		
		ピリ辛もやし	砂糖、油、ごま		もやし、きゅうり	
25水	○	白飯	米			651 29.5
		小松菜ふりかけ	油	ちりめんじゃこ	小松菜	
		揚げ鶏のおろしソース	でん粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが、大根	
		春雨のピリ辛炒め	春雨、油、砂糖	豚肉	人参、にら、しょうが、にんにく	
26木	○	白飯	米			591 26.3
		豆腐といかのチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、しめじ、ねぎ	
		茎わかめのサラダ	砂糖、油	くきわかめ	キャベツ、きゅうり、もやし、 にんにく	
27金	○	ポテトピラフ	米、じゃが芋、油		さやいんげん	658 27.5
		鶏肉のパプリカ煮	油	鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム	
		コールスローサラダ	油、砂糖		人参、キャベツ、きゅうり、コーン	
30月	○	はちみつパン	小麦粉、砂糖、はちみつ			618 23.3
		ポテトのミートソース和え	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、 エリンギ、グリーンピース	
		セサミサラダ	ごま、砂糖、油		キャベツ、きゅうり、コーン	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆6年生は校外学習のため、6月4日(水)の給食はありません。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 620

たんぱく質(g) 24.9

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5