

令和 8 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)	
1月	○	ソースカツ丼	米、油、砂糖、パン粉	豚肉、大豆粉		677
		ごもくまめ 五目豆	油、砂糖、こんにゃく	大豆、鶏肉、昆布	人参	27.6
		とうふ 豆腐とじゃが芋の味噌汁	じゃが芋	油揚げ、豆腐、わかめ	人参、小松菜	
2火	○	メロンパン	小麦粉、砂糖			564
		ポトフ	じゃが芋、油	ベーコン、鶏肉	かぶ、キャベツ、玉ねぎ、人参 セロリー	19.8
		ミックスサラダ	マカロニ、油、砂糖		コーン、きゅうり、キャベツ 人参、玉ねぎ	
3水	○	はくはん 白飯	米			591
		なまあ 生揚げとアスパラガスの卵とじ	砂糖、油、でん粉	生揚げ、鶏肉、鶏卵	玉ねぎ、人参、アスパラガス	27.3
		なめたけ あえ			小松菜、キャベツ、もやし えのきだけ	
4木	○	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。~				
		かみかみご飯	米、もち米、油、砂糖	豚肉、昆布、大豆	人参、干ししいたけ、ごぼう	570
		たこフライ	油、小麦粉、パン粉 でん粉、砂糖	たこ、たら、あおさ	キャベツ、生姜	24.2
		わふう 和風サラダ	油、砂糖、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、大根	
5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。~				
		ちこな 地粉うどん	小麦粉			574
		わかめうどんの汁	砂糖	わかめ、油あげ	人参、ねぎ、小松菜 えのきだけ、たもぎだけ	28.6
		ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ	小麦粉、油、でん粉	ちくわ、青のり		
		から ピリ辛もやし	砂糖、油、ごま		もやし、きゅうり	
		まめ そら豆			そら豆	
8月	○	はくはん 白飯	米			567
		まめい 豆入りストロガノフ	油、小麦粉、でん粉、砂糖	豚肉、大豆	セロリー、玉ねぎ、人参 エリンギ、トマト	20.5
		こめ 米こめサラダ	米粉めん、油、砂糖	わかめ	コーン、きゅうり、もやし	
9火	○	とり 鶏ごぼご飯	米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、しめじ	587
		きびなご カリカリフライ	油、砂糖、玄米粉、じゃが芋 でん粉	きびなご		22.8
		ごまだれ サラダ	油、ごま、砂糖		もやし、きゅうり、キャベツ 人参、コーン	
		れいとう 冷凍みかん			みかん	
10水	○	はくはん 白飯	米			559
		かんろに いわしの甘露煮	砂糖、でん粉	いわし	生姜	25.8
		じる カレーちゃんこ汁	こんにゃく、油	鶏肉、たら、生揚げ	大根、白菜、ごぼう、人参 ねぎ、しめじ、干ししいたけ	
		あ ゆかり和え	ごま		きゅうり、キャベツ、もやし ゆかり	
11木	○	はくはん 白飯	米			555
		しお 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 干ししいたけ、にんにく、生姜	26.2
		ちゅうが 中華和え	油、砂糖	わかめ	小松菜、きゅうり、大根	
12金	○	くろ 黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			593
		ナポリタン	スパゲティ、油、砂糖	ウインナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム 青ピーマン、にんにく	22.5
		コロコロサラダ	砂糖、油	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		
15月	○	じば さんぶつきょうか 地場産物強化ウィーク ~埼玉県東松山の独特の「やきとり」が入ったご飯と川島町に伝わる、芋がらが入った呉汁を提供します。~				
		ひがしまつやま 東松山やきとりご飯	米、砂糖、油、ごま、でん粉	豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、枝豆	615
		ししゃも フリッター	小麦粉、油、でん粉、砂糖	ししゃも		28.8
		かわじまごじる 川島呉汁	里芋、油	大豆	ごぼう、人参、大根、ねぎ 干ししいたけ、ずいき、小松菜	

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火	○	地場産物強化ウィーク ~さいたま市産の小松菜を使ったふりかけを提供します。~				604 23.9
		白飯	米			
		小松菜ふりかけ	油	ちりめんじゃこ	小松菜	
		じゃが芋と鶏肉のさっぱり煮	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん にんにく、生姜	
		からし和え			キャベツ、ほうれん草 もやし	
17水	○	地場産物強化ウィーク ~埼玉県産の深谷ねぎを使ったソースをホキにかけて提供します。~				601 24.7
		梅わかめご飯	米、油、ごま、砂糖	わかめ	梅、ゆかり	
		ホキの深谷ねぎソースかけ	でん粉、砂糖、油	ホキ	生姜、ねぎ	
		まゆ玉汁	団子、じゃが芋、砂糖、でん粉	鶏肉、なると	人参、しめじ、小松菜	
18木	○	地場産物強化ウィーク ~さいたま市産の玉ねぎをドレッシングに使用して提供します。~				560 21.0
		ライスボールパン	小麦粉、砂糖、米粉、マーガリン			
		白花豆のシチュー	じゃが芋、小麦粉、油	鶏肉、白花豆、豆乳 豆乳クリーム	玉ねぎ、人参、しめじ グリーンピース	
		たま玉ねぎドレッシングサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
19金	○	地場産物強化ウィーク ~埼玉県産の深谷ねぎをたっぷり使ったラーメンをします。~				586 22.0
		ホット中華麺	小麦粉			
		深谷ねぎ味噌ラーメン	油	豚肉	生姜、にんにく、もやし、ねぎ 人参、キャベツ	
		ココロ大学芋	さつまいも、でん粉、油、砂糖	白いんげん豆		
		はちみつ				
		浅漬	ごま		キャベツ、きゅうり、人参	
22月	○	白飯	米			622 26.9
		いかと豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ 人参、しめじ、ねぎ	
		ビーフンサラダ	ごま、砂糖、油、ピーファン		もやし、きゅうり、人参	
23火	○	ツイストシュガー揚げパン	小麦粉、油、砂糖			603 20.0
		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	玉ねぎ、人参、コーン	
		フレンチサラダ	砂糖、油		キャベツ、きゅうり、人参 赤ピーマン	
24水	○	ポテトピラフ	米、バター、じゃが芋、油		さやいんげん	579 21.2
		メルルーサのバーベキューソース	でん粉、油、砂糖	メルルーサ		
		セサミサラダ	ごま、砂糖、油		キャベツ、きゅうり、コーン	
25木	○	白飯	米			570 23.5
		ビビンバ	油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし 人参、小松菜、ねぎ	
		わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、たけのこ、えのきだけ	
		冷凍みかん			みかん	
26金	○	白飯	米			575 21.6
		チキンカレー	油、じゃが芋、小麦粉、バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー にんにく、生姜、トマト	
		キャベツとコーンのサラダ	油、砂糖		きゅうり、コーン、キャベツ もやし	
29月	○	白飯	米			578 24.2
		生揚げとうずら卵の甘酢煮	砂糖、油、こんにゃく でん粉	生揚げ、豚肉、うずら卵	にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ チンゲン菜、しめじ、干しいたけ	
		もやしナムル	ごま、砂糖、油		もやし、きゅうり、生姜 にんにく	
30火	○	白飯	米			621 23.5
		ハンバーグのおろしソースかけ	油、でん粉	豚肉、鶏肉	大根、玉ねぎ	
		ごまキムチ汁	ごま、油、こんにゃく、砂糖	豚肉、豆腐、昆布	ねぎ、人参、ごぼう、大根 しめじ、白菜、にんにく、生姜	

☆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8日(月)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) 589

たんぱく質(g) 23.9

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