



令和7年度 6月分小学校給食献立予定表(西側)



上尾市教育委員会
上尾市立〇〇〇小学校

6月は「彩の国ふるさと給食月間」です。給食で使用する埼玉県産品の食材を太字で示しました。

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
2(月)	ごはん	乳酸菌飲料	焼き魚(鯖) じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	乳酸菌飲料 鯖 鶏肉 煮干し粉 油揚げ みそ	根しょうが にんじん いんげん たまねぎ 水菜	精白米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	しょうゆ 酒	595	26.0
3(火)	田舎うどん (つけ麺)	牛乳	かき揚げ ぶり辛もやし	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ 江戸菜 長ねぎ たまねぎ しゅんぎく もやし きゅうり	地粉うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 ごま油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩 酢 トウバンジャン	642	24.2
4(水)	豆腐のそぼろ丼	牛乳	すいとん	牛乳 鶏肉 豆腐 粉末こんぶ 豚肉	根しょうが にんじん 干しいたけ こまつな 大根 ごぼう 水菜	精白米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	しょうゆ 酒 塩 みりん 厚削り節	593	27.6
5(木)	バターコッペパン	牛乳	まゆみグラタン シャキシャキサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ えだめま もやし 枝豆パウダー にら にんじん 水菜	バターコッペパン マカロニ 油 バター 柑橘ドレッシング 春雨	塩 こしょう ベシメルソース 鶏がらスープ	681	28.0
6(金)	 チュモツパ 大阪・関西万博 公式キャラクター 「キョウミヤク」 ©Expo 2025	牛乳	ししゃもフライ 野菜炒め	牛乳 豚肉 のり ししゃもフライ ベーコン	長ねぎ たくあん にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら	精白米 油 ごま油 米粒麦 イタリアンドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 酒	622	25.2
9(月)	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 ポテトサラダ	牛乳 豚肉	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり	精白米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ	酒 こしょう しょうゆ みりん 塩 こしょう	683	30.4
10(火)	ごはん	牛乳	油淋鶏(ユウリンチー) しゃくし菜の油炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 煮干し粉 わかめ 彩花みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん しゃくし菜漬け たまねぎ	精白米 油 でん粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん	714	25.6
11(水)	はちみつパン	牛乳	たらのマヨコーンチーズ焼き キャベツとにんじんのサラダ ABCスープ	牛乳 たら チーズ 鶏肉	たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	はちみつパン マヨネーズ イタリアンドレッシング アルファベットマカロニ	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	629	27.4
12(木)	大豆入り五目 ごはん	牛乳	がんす 江戸菜とひじきの炒め物	牛乳 鶏肉 がんす 油揚げ 大豆 ベーコン ひじき	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく 江戸菜	精白米 油 砂糖	酒 しょうゆ 塩 こしょう	656	22.3
16(月)	アッピー揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 華風サラダ	牛乳 きな粉 ベーコン	小松菜パウダー もやし たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ 野菜こんにやくほうれん草	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 中華ドレッシング	チキンスープストック こしょう 塩	617	20.7
17(火)	きつね丼	牛乳	卵とレタスのスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 帆立貝柱 卵	たまねぎ にんじん 長ねぎ えのきたけ レタス	精白米 油 砂糖 でん粉	厚削り節 塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ うすくちしょうゆ	654	28.4
18(水)	しょうがごはん	牛乳	さわら竜田揚げ チンゲンサイの炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら竜田	根しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	精白米 油	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	619	25.4
19(木)	中華丼	牛乳	きな粉大豆	牛乳 豚肉 えび いか 大豆 きな粉	根しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	精白米 油 砂糖 ごま油 でん粉 黒砂糖	酒 しょうゆ 塩 チキンスープストック	594	27.8
20(金)	ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の煮付け もやしのスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん れんこん 切干大根 たまねぎ もやし にら	精白米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白ごま	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 酒 鶏がらスープ	686	28.8
23(月)	カレーライス	牛乳	福神漬 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが ソニオン たまねぎ にんじん 福神漬 アップルソース もやし キャベツ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 和風ドレッシング	カレー粉 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ ポークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩	712	26.5
24(火)	ツイストパン	牛乳	焼きそば フルーツ杏仁	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 黄桃 りんご りんご果汁	ツイストパン 油 中華麺 杏仁豆腐	ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう	677	22.8
25(水)	ごはん	牛乳	いわしのゆず風味 春雨のびり辛炒め のらぼう菜のみそ汁	牛乳 いわしでん粉付き 豚肉 煮干し粉 彩花みそ	ゆず果汁 にんにく 根しょうが にんじん 長ねぎ にら たまねぎ のらぼう菜	精白米 油 砂糖 春雨 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン こしょう	709	23.5
26(木)	ライスボールパン	牛乳	マーボーラーメン 揚げしゅうまい わかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	にんにく 根しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ にら キャベツ	ライスボールパン チャンポン麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 しゅうまい たまねぎドレッシング	トウバンジャン しょうゆ 鶏がらスープ	683	27.9
27(金)	コーンピラフ	牛乳	鶏肉の香草焼き キャベツとウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ	精白米 油 バター	チキンスープストック 塩 こしょう 酒 バブリカ 白ワイン バジル	595	25.7
30(月)	子どもパン	牛乳	チーズコロッケ ゆでキャベツ トマト入りスープ	牛乳 豚肉 サイコロチーズ ベーコン わかめ	たまねぎ キャベツ もやし トマト	子どもパン 油 ポテトペース 小麦粉 ポテトフレーク パン粉	塩 こしょう 中濃ソース 鶏がらスープ	697	26.8
給食回数				20回	6月分平均栄養摂取量			653	26.1
					食事摂取基準			650	19～36

※都合により、献立の変更もあります。
※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・きびなごサクサク揚げは
魚卵が含まれる可能性があります。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざることがあります。
※アッピー〇〇は小松菜パウダーを使用しています。
※まゆみ〇〇は枝豆パウダーを使用しています。
※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



OSAKA PREFECTURE
EXPO
2025



今年度は大阪万博にちなんで、毎月世界の料理を紹介
します。
大阪万博は4月13日(日)～10月13日(月) 184日間開
催されます。世界の料理の日は万博キャラクターの
「ミヤクミヤク」が教えてくれます。
今月は韓国料理の「チュモツパ」を献立に取り入れまし

©Expo 2025