



令和7年度



6月分小学校給食献立予定表(西側)

家庭数配布

上尾市教育委員会
上尾市立平方東小学校

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(さば) じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	乳酸菌飲料 さば 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 びり辛もやし	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	あゆみグラタン 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 えだまめ 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)	チュモッパ ※振替・振替万博 公式キャラクター 「ミヤクマク」 ©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	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	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	福神漬け 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 福神漬け 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 ポークブイオン 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 しゅうまい	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 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 パプリカ 白ワイン バジル	595	25.7
30(月)	子どもパン	牛乳	チーズクロquette 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				653	26.1
								650	19~36



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。

※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。
※あ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。

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
「ミヤクマク」が教えてくれます。
今月は韓国料理の「チュモッパ」を献立に取り入れまし

©Expo 2025