

日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 - たんぱく質	おもにからだをつくるしょくひん		おもにちからやねつになるしょくひん		おもにからだのちようしをとのえるしょくひん		ちようみりょうなど
				(ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	(こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	(やさい・くだもの・きのこなど)				
17 火		牛乳	691 kcal	牛乳						
		麦ごはん			米 麦					
		さばのたつたあげ		さば	なたねサラダ油 であん	しょうが	酒 しょうゆ			
		やさいのかおり和え			さとう ごま油	きゅうり キャベツ じんじん	しょうゆ こくもつず			
18 水		牛乳	619 kcal	牛乳						
		黒パン			黒パン					
		ポテトのミートグラタン		ぶた肉	オリーブ油 はくりきこ 米サラダ油 パンこ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ じんじん トマトペースト	しお 赤ワイン ケチャップ しょうゆ ウスターソース しょうゆ			
		ツナとやさいのサラダ		ツナ	米サラダ油	キャベツ じんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	しょうゆ こしょう しお こくもつず			
19 木		牛乳	563 kcal	牛乳						
		枝豆ごはん			米 麦 米サラダ油	枝豆	酒 しお			
		かつおのオニオンソースかけ		かつお	でんぷん なたねサラダ油 さとう	しょうが 玉ねぎ にんにく 菜ねぎ	しょうゆ 酒 しお こくもつず			
		ごま和え			さとう ごま	もやし こまつな じんじん	しょうゆ 酒			
20 金		牛乳	616 kcal	牛乳						
		とりにごごほうどん		とり肉 こうやとらふ	米 麦 でんぷん なたねサラダ油 さとう	長ねぎ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 とうがらし			
		こまつなのからし和え		かまぼこ	ごま油	こまつな もやし じんじん	しょうゆ 洋からし			
		れいとうみかん				みかん				
23 月		牛乳	590 kcal	牛乳						
		こぎつねすし		油あげ とり肉	米 さとう ごま	じんじん ほししいだけ	こくもつず しお しょうゆ みりん 酒			
		さわらのごまみそつけ焼き		さわら みそ	ごま ねりごま		酒 ノンエッグマヨネーズ			
		いそか和え		のり		こまつな もやし じんじん	しょうゆ 酒 みりん			
24 火		牛乳	599 kcal	牛乳						
		ジャージャーめん		ぶた肉 みそ 大豆	ちゅうかめん 米サラダ油 さとう でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ もやし ほししいだけ たけのこ じんじん きりほし大根	デンメンジャン しょうゆ トウパンジャン ラー油 コチュジャン			
		とうもろこし				とうもろこし	しお			
		カルピスゼリー		かんてん ゼラチン	さとう カルピス	パイン缶				
25 水		牛乳	620 kcal	牛乳						
		キムたくごはん		ぶた肉	米 麦 米サラダ油 ごま油	はくさいキムチ なら たくあん	しお こしょう 酒 しょうゆ			
		バリバリサラダ			ワンドンの皮 米サラダ油 ごま油	キャベツ きゅうり じんじん	こくもつず しょうゆ しお こしょう			
		なか風たまごスープ		わかめ とり肉 けいらん	ごま油	じんじん 玉ねぎ もやし こまつな	しお こしょう 酒 しょうゆ			
26 木		牛乳	567 kcal	牛乳						
		麦ごはん			米 麦					
		チンジャオロース		ぶた肉 みそ	米サラダ油 さとう でんぷん ごま油	青ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ じんじん たけのこ にんにく しょうが	酒 しょうゆ ケチャップ オイスターソース しお トウパンジャン			
		こんにゃくとわかめのサラダ		わかめ	こんにゃく 米サラダ油 ごま油	枝豆 キャベツ じんじん	こくもつず しお こしょう しょうゆ			
27 金		牛乳	623 kcal	牛乳						
		コービー牛乳		コービー牛乳						
		キャロットピラフ			米サラダ油 米 バター	じんじん	しお			
		とりにごのクリームソースがけ		とり肉 牛乳 チーズ	米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう 白ワイン			
30 月		牛乳	624 kcal	牛乳						
		なつやさいのスバゲティ		ベーコン Feワインナー	スバゲティ オリーブ油 なたねサラダ油	マッシュルーム にんにく 玉ねぎ なす トマト スズキニ 青ピーマン	しお こしょう 白ワイン			
		チキンサラダ		とり肉	米サラダ油 ごま さとう	きゅうり キャベツ じんじん	しお こしょう 酒 しょうゆ こくもつず			
		ヨーグルト		ヨーグルト						

※食材の入荷状況や社会情勢等により急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

6月は彩の国ふるさと学校給食月間です。第3週を地場産物活用強化ウィークとして
います。なお、今月の埼玉県産の食材(予定)を赤字斜体にしてあります。



今月の栄養価平均

文科省栄養基準量

エネルギー 606kcal たんぱくしつ 25.9g

エネルギー 650kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g

※給食食材費の2回目の引き落としは、6月5日(木)で9,010円(手数料10円を含む)になります。6年生は8,470円(手数料10円を含む)です。
残高不足にご注意ください。

6月のよていこんだてひょう

【今月のきゅうしょくひょう】正しいせいでよくかんで食べよう

令和7年度

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	献立		おもにからだをつくるしくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしきととのえるしくひん (やさい・くだもの・きのこ・など)	ちようみりょうなど			
			1献立	たんぱく質							
2月		牛乳	604 kcal	牛乳	とり肉 大豆 けいらん	米 麦 さとう 米サラダ油	しょうが にんじん いんげんまめ	酒 しょうゆ みりん			
		とりそばとん		生あげ みそ					じゃがいも		
		キャベツとあつあげのみそしる									
		膏うめゼリー		ゼリー							
3火		牛乳	604 kcal	はっこう乳	とり肉 牛乳 生クリーム	米 麦 さとう 米サラダ油	しょうが にんじん キャベツ	白ワイン しお こしょう			
		はちみつレモントースト		食パン はちみつ さとう パター					レモンかじゅう		
		ホワイトシチュー		ハム					こまつな ホールコーン もやし にんじん レモンかじゅう	こくもつす しお こしょう しょうゆ	
		こまつなサラダ		米サラダ油 さとう							
4水		牛乳	604 kcal	牛乳	とり肉 油あげ 大豆	米 麦 米サラダ油 さとう こま	にんじん	酒 みりん しょうゆ			
		カムカムライス		あじ					てんぷん はくりきこ なたねサラダ油	しょうが にんにく	しょうゆ 酒
		あじのからあげ									
		やさいのばいにく和え		キャベツ きゅうり だいこん うめ					しお しょうゆ 酒		
5木		牛乳	556 kcal	牛乳	とり肉 けいらん	うどん てんぷん	にんじん 玉ねぎ きくらげ ほししいたけ こまつな 長ねぎ	酒 しお しょうゆ みりん			
		親子うどん		ちくわ のり					はくりきこ てんぷん なたねサラダ油 こま		
		ちくわの二色あげ									
6金		牛乳	536 kcal	牛乳	ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ	米 麦 さとう	レモンかじゅう	みりん しょうゆ こくもつす			
		ちりめんレモン		ふた肉					こんにゃく 米サラダ油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ いんげんまめ	しょうゆ 酒 みりん
		ぶがけごはん		シャキシャキ和え					さとう こま油	きりほし大根 こまつな もやし にんじん きゅうり	しょうゆ こくもつす
		肉じゃが									
9月		牛乳	616 kcal	牛乳	とり肉 チーズ 大豆	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ソース (ちゅうのう・ウスター) しお こしょう しょうゆ			
		ミートビーンズスパゲティ		さとう こま油					ホールコーン にんじん キャベツ だいこん	こしょう しょうゆ こくもつす	
		コーンのサラダ									
10火		牛乳	606 kcal	牛乳	こんぶ とり肉 油あげ	米 米サラダ油 さとう こま	にんじん	酒 しょうゆ しお みりん			
		こんぶごはん		メルルーサ					てんぷん はくりきこ なたねサラダ油 こま油	にんにく 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ
		白身魚のねぎソースがけ		ちくわ					こま	こまつな もやし にんじん	酒 しょうゆ
		こまつなとちくわの和え物									
11水		牛乳	547 kcal	牛乳	ちりめんじゃこ	米 麦 こま	カリカリうめ	酒			
		小うめとじゃこのごはん		生あげ					さとう	酒 みりん しょうゆ	
		あつあげのに物		とり肉					さとう こま	きゅうり にんじん だいこん	こくもつす しょうゆ 酒
		白ず和え									
12木		牛乳	590 kcal	牛乳	ふた肉	米 麦 こま油	しょうが 玉ねぎ ほししいたけ はくさいキムチ にはら	酒 しお こしょう しょうゆ			
		ふたキムチどん		ごま油 さとう					きりほし大根 こまつな もやし にんにく	しょうゆ ラー油	
		ナムル		かんてん					さとう サイダー	ぶどうかじゅう	白ワイン
		あじさいゼリー									
13金		牛乳	654 kcal	牛乳	ゆきふた	ちゅうかめん 米サラダ油 こま油	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ 長ねぎ ホールコーン ほししいたけ	しお しょうゆ こしょう			
		しょうゆラーメン		ツナ チーズ					きょうざの皮 なたねサラダ油 はくりきこ	玉ねぎ	しお こしょう
		チーズ入りツナぎょうざ									
16月		牛乳	720 kcal	牛乳	ふた肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 米こ はちみつ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ソース (ウスター・ちゅうのう) しょうゆ ケチャップ しお こしょう 赤ワイン			
		カレーライス		バーコン					米サラダ油 こま油 こま	きゅうり おかひじき にんじん キャベツ	しょうゆ
		おかひじきのサラダ									

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※6月17日(火)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



よくかむことで液がしっかりするので、虫歯予防だけでなく、味覚の発達にもつながります。また血流がよくなり、思考力・判断力・集中力の向上にもつながります。

