



6月分学校給食予定献立表

令和7年

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中
霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

日	曜	献立		主 な 分 類		
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
				主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
		主食・牛乳	おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
2	月	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	麦 ごはん じゃが芋 油 ルウ	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ
3	火	うどん 牛乳	カレー南蛮 ささかまぼこ(2) ごまポテト	うどん じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ほうれん草
4	水	食パン 牛乳	白ソースの煮込物 豚肉のバーベキューソース焼き メロン	パン でん粉 砂糖 油 ルウ	牛乳 豚肉 とり肉	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 メロン ケチャップ
5	木	ごはん 牛乳	川越たっぷりみそ汁 さばの香味ソースかけ きんぴらごぼう	ごはん 砂糖 ごま ごま油 油 でん粉	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ さば	かぶ ごぼう しょうが 大根 玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく 長ねぎ
6	金	ごはん 牛乳	ソース チンゲン菜のかき玉汁 豆乳コロッケ キムたくごはんの具	ごはん でん粉 ごま ごま油 油 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 豆乳	枝豆 大根 玉ねぎ チンゲン菜 人参 白菜
9	月	ごはん 牛乳	ソース ごま入りみそ汁 メンチカツ わかめと大豆の炒め物	ごはん 砂糖 ごま 油 パン粉	牛乳 大豆 厚揚げ わかめ 豚肉 みそ	枝豆 キャベツ 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ
10	火	中華めん 牛乳	サンマーマン たこ型たこ焼き かりかり河越抹茶豆	中華めん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 大豆 きなこ 豚肉 たこ	しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし しいたけ
11	水	ごはん 牛乳	米粉めんと水菜のスープ 豚肉とこんにゃくの辛子炒め ミニトマト(2)	ごはん 米粉 でん粉 砂糖 油	牛乳 かまぼこ 豚肉 とり肉	こんにゃく 水菜 しょうが トマト 人参 ピーマン もやし しいたけ
12	木	ごはん 牛乳	彩り団子汁 厚焼卵 切干大根のブルコギ風	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ 卵	ほうれん草 小松菜 大根 切干大根 人参 にんにく ピーマン
13	金	ごはん 牛乳	家常豆腐 揚げ餃子(2) 春雨サラダ	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム みそ	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 紫玉ねぎ 人参 にんにく しいたけ
16	月	はちみつパン 牛乳	ソース 野菜のスープ煮 ポテトコロッケ ごぼうとツナのサラダパンの具	はちみつ パン ごま 油 ドレッシング パン粉 じゃが芋	牛乳 まぐろ とり肉 豚肉	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく
17	火	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ ピピンパ 米粉レモンマフィン	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 油 米粉	牛乳 豆腐 高野豆腐 豚肉 とり肉 豆乳	しょうが ぜんまい たけのこ いら 玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 長ねぎ もやし しいたけ レモン
18	水	ツイストパン 牛乳	とり肉とキャベツのスパゲティ 鯛型オムレツ コーンと枝豆のソテー	パン スパゲティ 油 オリーブオイル	牛乳 とり肉 卵	枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく
19	木	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ ワンタンスープ 豚肉のしょうが焼き ミニトマト(2)	ごはん 小麦粉 でん粉 油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ ピーマン もやし
20	金	ごはん 牛乳	じゃが芋のそばろ煮 お魚ハンバーグ ごぼうのみそドレッシングサラダ	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 ちくわ 豚肉 みそ かんぱち	グリーンピース きゅうり ごぼう 玉ねぎ とうもろこし 人参
23	月	黒糖イギリス 食パン 牛乳	ポークビーンズ ミートボール(2) 小江戸みつば入りツナマヨサラダ	黒砂糖 パン じゃが芋 ごま ごま油 油 ドレッシング 砂糖	牛乳 大豆 まぐろ 豚肉 とり肉	グリーンピース 切干大根 玉ねぎ 人参 みつば もやし トマトピューレ ケチャップ
24	火	ごはん 牛乳	ドレッシング 筑前煮 いわしのみぞれ煮 ホットキャベツ	ごはん 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 さつま揚げ とり肉 いわし	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ 人参 しいたけ 大根
25	水	子どもパン 牛乳	マカロニと野菜のスープ ハンバーグ みかんゼリー	パン マカロニ 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマトピューレ みかん
26	木	ごはん 牛乳	肉と大根の炊き合わせ とりの唐揚げ(2) 手作りおかかふりかけ	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 ベーコン のり とり肉	さやいんげん 大根 玉ねぎ 人参
27	金	ごはん 牛乳	すき焼き 子持ちししゃもの南蛮漬(2) とうもろこし	ごはん 砂糖 油 でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 子持ちししゃも	しらたき 玉ねぎ とうもろこし 人参 長ねぎ
30	月	ごはん 牛乳	厚揚げマーボ えびパオシュー(2) 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ えび たらすり身	枝豆 しょうが たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ しいたけ
都合により献立を変更することがあります。					平均栄養量	エネルギー 810 kcal たんぱく質 32.7 g

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

6月は食育月間です！！

「食育」とは食べ物や栄養についての正しい知識を身につけて、望ましい食の習慣をつけてもらうことです。

献立作成時のねらい：丈夫な歯を作ろう

今月は、カルシウムを多く摂取できる献立（白ソースの煮込物、厚揚げマーボなど）や、よく噛んで食べる献立（筑前煮、手作りおかかふりかけ、かりかり河越抹茶豆など）を取り入れました。

川越産農産物(予定)
枝豆 とうもろこし みつば
チンゲン菜 きゅうり 水菜 大根

カルシウム

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは乳製品や小魚のほか、青菜、大豆製品などにも多く含まれています。

今月の牛乳は、毎日250ccです。

【献立紹介】

とうもろこし（川越産 旬の味覚）

農家さんが給食のために育ててくれた甘いとうもろこしです。

枝豆（川越産 旬の味覚）

農家さん自慢の香り豊かな枝豆です。

お魚ハンバーグ（新メニュー）

かんぱちのすり身が入った旨味たっぷりのハンバーグです。

給食では魚料理も積極的に取り入れています。

かりかり河越抹茶豆

みつをからめた炒り大豆に河越抹茶ときなこをまぶしました。

米粉レモンマフィン（新メニュー）

レモンの爽やかさが今の季節にぴったりです。

【食べ方によせて】

○キムたくごはんの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじで混ぜ合わせてから配食してください。

○ホットキャベツ…ドレッシングで和えてから配食してください。