



6月分学校給食予定献立表

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

令和8年

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	
1 月	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	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
2 火	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
3 水	中華めん 牛乳		豆腐ラーメン キャラメル揚げパン ミニトマト(2)	中華めん でん粉 油 パン 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	しょうが 玉ねぎ トマト 人参 にんにく 長ねぎ
4 木	丸パン 牛乳		せん切りスープ 照り焼きハンバーグ ポテトのソテー	パン じゃが芋 でん粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし しいたけ
5 金	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ	青菜とワンタンのスープ 豚肉のしょうが焼き メロン	ごはん でん粉 ごま油 油 小麦粉	牛乳 豚肉	小松菜 しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン メロン しいたけ
8 月	コッペパン 牛乳	ケチャップ	川越焼きそば フランクフルトソーセージ レモンゼリー入りボンチ	パン 中華めん 油	牛乳 青のり 豚肉 フランクフルトソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パイナップル 桃 レモン ケチャップ
9 火	ごはん 牛乳		じゃが芋のそぼろ煮 子持ちししゃも天ぷら(2) わかめ炒め	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 わかめ 豚肉 とり肉 子持ちししゃも	枝豆 小松菜 しょうが たけのこ 玉ねぎ 人参
10 水	ごはん 牛乳		ピリ辛春雨スープ 肉団子(2) 豚肉とチンゲン菜の炒め物	ごはん でん粉 春雨 ごま油 油 パン粉	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	しょうが たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しいたけ
11 木	ごはん 牛乳		けんちん汁 いわしのかぼすみそ煮 水菜のごま和え	ごはん 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 とり肉 いわし みそ 寒天	こんにゃく 水菜 大根 ごぼう 人参 長ねぎ もやし かぼす
12 金	ナン 牛乳		白ソースの煮込物 ドライカレー メロン	パン パン粉 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 ピーマン メロン トマトピューレ
15 月	うどん 牛乳	ドレッシング	肉うどん 海鮮さつま天 切干大根のサラダ	うどん 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 油揚げ 豚肉 ハム たらすり身 太刀魚すり身 いか えび たこ	きゅうり 切干大根 玉ねぎ とうもろこし 人参 長ねぎ ほうれん草
16 火	ごはん 牛乳	ソース	とり肉とごろごろ根菜の煮物 メンチカツ ミニトマト(2)	ごはん じゃが芋 砂糖 油 パン粉	牛乳 大豆 とり肉 みそ 豚肉	こんにゃく ごぼう しょうが 大根 トマト 人参 玉ねぎ
17 水	ごはん 牛乳		肉豆腐 厚焼卵 手作りふりかけ	ごはん でん粉 砂糖 ごま 油	牛乳 豆腐 青のり ちりめんじゃこ かつお節 かんばち 豚肉 卵	しらたき 玉ねぎ 人参 長ねぎ
18 木	子どもパン 牛乳	ソース	チンゲン菜のスープ チキンカツ ごぼうとツナのサラダパンの具	パン でん粉 春雨 ごま ごま油 油 ドレッシング パン粉	牛乳 まぐろ 豚肉 とり肉	きゅうり ごぼう しょうが チンゲン菜 人参 しいたけ
19 金	ごはん 牛乳		かぼちゃ団子汁 肉野菜炒め アセロラゼリー	ごはん でん粉 油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ	キャベツ 小松菜 しょうが 大根 玉ねぎ 人参 にんにく アセロラ かぼちゃ
22 月	ごはん 牛乳	ソース	せんべい汁 太刀魚フライ ひじきごはんの具	ごはん 南部せんべい 砂糖 油 パン粉	牛乳 油揚げ ひじき 豚肉 とり肉 太刀魚	こんにゃく 枝豆 ごぼう 小松菜 大根 人参 長ねぎ しいたけ しめじ
23 火	ごはん 牛乳		厚揚げマーボ かにシュマイ(2) 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かに 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 玉ねぎ
24 水	ツイストパン 牛乳	ドレッシング	チリコンカン ポークソーセージ グリーンサラダ	パン じゃが芋 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ポークソーセージ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 にんにく もやし トマトピューレ ケチャップ
25 木	ごはん 牛乳		五目野菜の辛煮 さきかまぼこ(2) もやしのおかか炒め	ごはん 砂糖 油	牛乳 かつお節 豚肉 かまぼこ	こんにゃく ごぼう たけのこ 人参 ピーマン もやし しいたけ
26 金	フラワー ロールパン 牛乳	ソース	野菜のスープ煮 ポテトコロッケ とうもろこし	パン 油 じゃが芋 パン粉	牛乳 ウインナーソーセージ とり肉 豚肉	キャベツ 大根 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく
29 月	もち麦ごはん 牛乳		みそキムチスープ 餃子(2) 温ナムル	もち麦 ごはん 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 豆腐 ハム とり肉 みそ 豚肉	小松菜 玉ねぎ 人参 にんにく 白菜 もやし しいたけ キャベツ
30 火	わかめごはん 牛乳	ソース	コーン入り卵スープ いかフライ いちごクレープ	ごはん でん粉 パン粉 油 砂糖 米粉	牛乳 とり肉 卵 いか わかめ 豆乳	玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし 人参 いちご

都合により献立を変更することがあります。

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。

平均栄養量 エネルギー 802 kcal
たんぱく質 32.1 g

献立作成時のねらい **丈夫な歯を作ろう**
カルシウムを多く摂取できる献立として250cc牛乳や肉豆腐、白ソースの煮込物などを取り入れました。また、よく噛んで食べる献立として、五目野菜の辛煮、きんぴらごぼうなどを取り入れました。

食べ方によせて

ひじきごはんの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
切干大根のサラダ } ドレッシングでよく和えてから配食
グリーンサラダ } してください。
チキンカツ・ごぼうとツナのサラダパンの具
…子どもパンにはさんで食べてください。
ドライカレー …ナンのにせて食べてください。



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、望ましい食習慣を育むことです。



川越産農産物(予定)

チンゲン菜、きゅうり、水菜、枝豆、とうもろこし、大根



お知らせ

今月の牛乳は、毎日250ccです。

