

2026年6月 学校給食予定献立表

坂戸市立浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(月)	牛乳 黒パン 豚肉のバインソース煮 ABCスープ キャラメルゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム 寒天 牛乳	牛乳 黒パン 砂糖 じゃがいも マカニ 米油	たまねぎ バイオアール缶 にんじん キャベツ	赤ワイン しょうゆ トマトケチャップ 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ロール	712	34.0
2(火)	牛乳 ごはん コロケ 生揚げのみそ汁 ピリッときやべつ	牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油 油	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	中濃ソース 粗塩 こしょう か節 鰯節 しょうゆ 粗塩	678	22.2
3(水)	牛乳 カレー南蛮 えびとコーンの炒め物 フルーツミックス	牛乳 豚肉 えび	小麦粉 でんぶん ゆでうどん バター 米油 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ ホルモン みかん缶 白桃缶 りんご缶 黄桃缶	しょうゆ 粗塩 カレー粉 か節 鰯節 煮干し ガラムマサラ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	615	24.9
4(木)	牛乳 五豆ごはん ししゃもの磯辺揚げ かみかみおえ	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 ひじき ししゃも あおのり	砂糖 米 こんにやく 米油 小麦粉 米油	にんじん にんじん キャベツ きゅうり 切り干し大根	清酒 しょうゆ 粗塩 粗塩 しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう	621	25.1
5(金)	牛乳 ごはん スタミナ焼肉 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 でんぶん 砂糖 米油 はるさめ	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく こまつな にんじん ねぎ もやし	清酒 本みりん しょうゆ こしょう しょうゆ 粗塩 こしょう か節 鰯節	621	26.1
8(月)	牛乳 ごはん さばの韓国煮 蓮花湯(レンホワタン) 浅漬け	牛乳 さば 赤みそ たまご 鶏肉	米 きび砂糖 ごま でんぶん はるさめ ごま油	にんにく チゲンサイ にんじん ねぎ 干しいたけ クリームコン にんじん キャベツ	清酒 本みりん しょうゆ トウバンジャン コシジャン 粗塩 こしょう 鶏がら 粗塩	624	23.9
9(火)	牛乳 ロールパン 和風スパゲッティ さわやかサラダ	牛乳 いか ベーコン のり	ロールパン スパゲッティ 米油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり 夏みかん缶	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 粗塩 米酢 こしょう	605	21.3
10(水)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 野菜の辛煮	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉	米 じゃがいも でんぶん 砂糖 米油 砂糖 こんにやく ごま 米油	ピーマン しょうが にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し	698	27.2
11(木)	牛乳 しゃくし菜ごはん 鶏肉の梅肉ソースかけ おひたし ヨーグルト	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 こんにやく ごま油 ごま 米油 小麦粉 でんぶん 砂糖 米油	にんじん しゃくし菜漬け ごぼう 梅干し こまつな もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう しょうゆ	611	30.8
12(金)	牛乳 スラッピージョー 米粉のクリームスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 砂糖 こどもパン 米油 じゃがいも 米粉 バター 米油	にんじん たまねぎ にんじん バタタ たまねぎ 小玉すいか	赤ワイン カスターソース 粗塩 こしょう トマトケチャップ 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ロール	625	27.3
15(月)	牛乳 ごはん じゃが豚キムチ 春雨のエスニック炒め	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	にら にんじん たまねぎ ほうさいおろし にんじん ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく もやし	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ カスターソース ソフト もやし	599	22.1
16(火)	牛乳 ツイストパン ベーコンとトマトのスパゲッティ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	ツイストパン 小麦粉 砂糖 カゲアティ バター 米油 砂糖 オリーブ油 米油	トマト しょうが たまねぎ ホルモン にんにく にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 こしょう トマトケチャップ バブカ 粗塩 米酢 こしょう バジル	633	21.2
17(水)	牛乳 ごはん シイラのフライ じゃがいものみそ汁 キャベツの一味漬け	牛乳 しいら 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 昆布	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	ねぎ にんじん キャベツ	粗塩 こしょう か節 鰯節 粗塩 一味唐辛子	640	28.4
18(木)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 豚肉と昆布の炒り煮 きゅうりの生姜風味	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布	米 でんぶん 砂糖 ごま 砂糖 こんにやく 米油 ごま油	にんじん 干しいたけ きゅうり しょうが もやし	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩 米酢	620	32.9
19(金)	牛乳 カレーライス 鶏肉といんげんの炒め物	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 じゃがいも 米 バター 米油 米油	にんじん せり たまねぎ にんにく いんげん キャベツ ホルモン	カスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトケチャップ しょうゆ 粗塩 こしょう	667	23.2
22(月)	牛乳 あんかけ焼きそば ウインナーのフリッター	牛乳 豚肉 ワンカウト 牛乳	でんぶん 砂糖 中華めん 米油 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう ベーキングパウダー	617	24.2
23(火)	牛乳 味噌そば かきたま汁	牛乳 赤みそ 鶏肉 たまご	砂糖 米 米油 でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ こまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ	しょうゆ しょうゆ 粗塩 か節 鰯節	607	28.3
24(水)	牛乳 トマトピラフ ちくわの元気揚げ コールスロー	牛乳 ベーコン ちくわ	米 バター 小麦粉 米油 砂糖 米油	トマト にんじん ホルモン にんじん バタタ たまねぎ 赤ピーマン キャベツ きゅうり	粗塩 こしょう 粗塩 粗塩 米酢 こしょう	637	21.0
25(木)	牛乳 チキンカツサンド ワンタンスープ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 パン粉 こどもパン 米油 ワカシの皮 米油	キャベツ こまつな にんじん たけのこ ねぎ もやし さくらんぼ	中濃ソース 粗塩 こしょう しょうゆ 粗塩 こしょう か節 鰯節	617	32.2
26(金)	牛乳 ごはん 磯煮 ビーフンと野菜の炒め物	牛乳 大豆 さつま揚げ 豚肉 ひじき 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油 ピーマン ごま油 米油	にんじん にんじん いんげん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	本みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩	606	24.0
29(月)	牛乳 ライスボールパン あじのマリネ 野菜スープ 坂戸はちみつレモンゼリー	牛乳 あじ ワンカウト 寒天	ライスボールパン 小麦粉 でんぶん 砂糖 米油 じゃがいも 米油 砂糖 はちみつ (坂戸市産)	にんじん きゅうり たまねぎ チゲンサイ にんじん キャベツ レモン	清酒 粗塩 米酢 こしょう 粗塩 こしょう 鶏がら ロール	703	30.3
30(火)	牛乳 どりごぼう丼 どさんこ汁	牛乳 鶏肉 白みそ 豚肉	砂糖 米 こんにやく じゃがいも バター 米油	ごぼう しょうが たまねぎ こまつな にんじん ホルモン にんにく ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ か節 鰯節	616	25.5
<b>給食回数 22回</b>					<b>今月の栄養量</b>	<b>635</b>	<b>26.2</b>
<b>※材料は都合により変わる場合があります。</b>					<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>