



令和7年 6月分 献立表 (Cコース・小学校)

行田市立学校給食センター「ひまわり」

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん 白 質	
2月	もち麦入りごはん		★あさりいりかきたまじる たこやき ★ガバオライスのぐ	もち麦入りごはん でんぶん 油	牛乳 あさり・とうふ・たまご たこやき(小麦・大豆) とりにく・だいずミート	にんじん・しいたけ・ほうれんそう ピーマン・パプリカ・たまねぎ・しょうが・にんにく	615	28.9	
3火	ごはん		★タイビーオン ◎いかのかんこくふうあげ(2)★ ★ナムル	ごはん ごま油・はるさめ でんぶん・油・さとう・ごま油・ごま ごま油・さとう・ごま	牛乳 ぶたにく・えび・うずらたまご(卵) いか・(大豆)	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ にんにく ほうれんそう・もやし	606	26.0	
4水	ごはん		★さわにわん ★とりにくのしおこじやき(2) ★だいずのいそに	ごはん でんぶん 油 油・さとう	牛乳 ぶたにく・かまぼこ とりにく だいず・さつまあげ・ひじき	にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・たけのこ こんにやく・にんじん	577	31.9	
5木	発芽玄米入りごはん		★かぼちゃのみそしる さわらのスタミナやき ◎★ごぼうサラダ	発芽玄米入りごはん 中華めん(小麦) ごま油・でんぶん 油 ごま・ノンエッグドレッシング(大豆)	牛乳 油あげ・みそ・にぼし さわらのスタミナつけ(小麦・大豆)	たまねぎ・かぼちゃ・ながねぎ ごぼう・にんじん・きゅうり	642	24.1	
6金	ちゅうかめん		★かつうらたんたんめんものしる ◎あげぎょうざ(2) ★にんじんシリシリ	中華めん(小麦) ごま油・でんぶん 油 油	牛乳 ぶたにく・(大豆) ぎょうざ(豚・大豆・小麦・ごま) ツナ(大豆)・いりたまご(大豆)	にんにく・にんじん・たまねぎ・にら・もやし・ながねぎ にんじん	725	31.1	
9月 むし 予防 献立	もち麦入りごはん		★ビーンズカレー ◎きびなごカリカリフライ(2) ◎★ごまドレッシングあえ	もち麦入りごはん 油・じゃがいも・カレールウ 油 ごま・さとう・油	牛乳 ぶたにく・だいず・ひよこまめ・ レンズまめ・ミルクカルシウム きびなごカリカリフライ	にんにく・たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ・コーン・こんにやく	594	19.2	
10火	ごはん		★ピリからみそしる あじフライ ★ひじきごはんのぐ	ごはん さといも 油 油・さとう	牛乳 ぶたにく・みそ あじフライ(小麦・大豆) ひじき・ちくわ・油あげ・いりたまご(大豆) ちりめんじゃこ(えび・かに・いか・さば)	にんにく・しょうが・にんじん・だいこん・こんにやく・ながねぎ にんじん・しいたけ	672	30.4	
11水	こどもパン		★チリコンカン いかなゲット(2) ◎かいそうミックスサラダ	こどもパン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・さとう たまねぎドレッシング(小麦・大豆・りんご)	牛乳 ぶたにく・だいずミート・だいず いかなゲット(豚・大豆・小麦) わかめ・きわかめ・こんぶ・つまた・ふのり	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・キャベツ	642	34.7	
12木	ごはん		★ファイバースープ ハンバーグオニオンソース★ ★ブロッコリーのガーリックソテー	ごはん もち麦 バター(乳) オリーブ油	牛乳 フランクソーセージ(豚) ハンバーグ(大豆・豚・鶏) ベーコン(豚)	にんじん・たまねぎ・キャベツ いためたまねぎ(大豆)・エリンギ・ブルーネ にんにく・たまねぎ・ブロッコリー	633	22.9	
見沼中 13金 リク エスト 献立	わかめごはん		★にくじゃが ◎わらじカツ★ ごまあえ	わかめごはん さとう・じゃがいも 油・さとう ごま・さとう	牛乳 ぶたにく・さつまあげ とんかつ(卵・乳・小麦・大豆・豚)	にんじん・たまねぎ・えだまめ(大豆)・こんにやく ほうれんそう・もやし・にんじん	744	29.9	
16月	すめし		★ちゃんこじる ひじきいりあつやきたまご ★こぎつねずしのぐ	すめし さとう・ごま	牛乳 ミートボール(鶏・豚・小麦・大豆) ひじきいりあつやきたまご(卵・小麦・大豆) とりにく・油あげ	にんじん・ながねぎ・しいたけ・キャベツ にんじん	664	28.8	
17火	コッペパン		★ボンゴレスパゲティー ★コンソメポテ ★プロカリサラダ	コッペパン(小麦・大豆) 油・スパゲティ(小麦) じゃがいも・油 油・さとう	牛乳 コーヒーマルク(乳) ベーコン(豚)・あさり	にんにく・にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ ブロッコリー・カリフラワー	616	19.9	
埼玉県の 18水 郷土料理	もち麦入りごはん		★ごじる ★てりやきチキン ★しゃくしなごはんのぐ	もち麦入りごはん さといも さとう・でんぶん 油・ごま油	牛乳 とうふ・みそ・だいず とりにく 油あげ・ちりめんじゃこ(えび・かに・ いか・さば)・ささかまぼこ	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ しょうが にんじん・しゃくしなつけ(小麦・大豆)	640	35.3	
19木	ごはん		★キムチスープ ジャンボシューマイ(2) わかめとコーンのサラダ	ごはん さとう・とうふ さとう・でんぶん はちみつ・油・ごま	牛乳 ぶたにく・とうふ シューマイ(豚・大豆・小麦・ごま) わかめ	しらす・にんじん・ながねぎ・にら・えのきたけ・はくさいキムチ キャベツ・にんじん・コーン	582	23.1	
埼玉県の 20金 特産品 献立	地粉うどん		★にくうどんのしる ゼリーフライ★ ★こまつなとたまごのソテー	地粉うどん(小麦) 油 油	牛乳 ぶたにく・なると・油あげ ゼリーフライ(小麦・大豆) いりたまご(大豆)	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう こまつな・にんじん	698	27.9	
23月	ごはん		◎★なつやさいのすいとんじる あかうおのねぎみそやき オレンジ	ごはん じゃがいも・すいとん(小麦) 油 油	牛乳 とりにく・油あげ あかうおのねぎみそやき(小麦・大豆)	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・いんげん オレンジ	585	24.7	
24火	もち麦入りごはん		★ハヤシライス ◎パリツォーネ ★いんげんソテー	もち麦入りごはん 油・じゃがいも・カレールウ・ ハヤシルウ(小麦・大豆) 油 油・バター(乳)	牛乳 ぶたにく・ミルクカルシウム パリツォーネ(鶏・大豆・小麦) ベーコン(豚)	にんじん・たまねぎ・トマト にんじん・たまねぎ・コーン・いんげん	725	23.2	
25水	ごはん		★とんじる とうふハンバーグわふうたれ★ ★うめドレッシングサラダ	ごはん 油・さといも・油あげ さとう・でんぶん はちみつ・油・ごま	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ・にぼし・油あげ とうふハンバーグ(大豆・鶏・豚) あじつけおかか(小麦・大豆)	にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ しょうが きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ	624	26.9	
26木	もち麦入りごはん		★とうがんじる ◎★☆ヤンニウムチキン(2) ★やきビーフン	もち麦入りごはん でんぶん・こめこ・油・ごま油・さとう・ごま ごま油・ビーフン	牛乳 とりにく・とうふ とりにく・(大豆) ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・とうがん にんにく にんじん・たまねぎ・こまつな	666	32.7	
27金	ツイストパン		★じゃがいものトマトクリームに シイラのバジルソースやき ◎フルーツしらたま	ツイストパン(小麦・大豆) じゃがいも・バター(乳)・こめこ 油 しらたまだんご(大豆)	牛乳 ベーコン(豚)・牛乳 シイラのバジルソースつけ (小麦・大豆・鶏・乳)	にんにく・たまねぎ・しめじ・トマト パイン・おうとう・りんご	672	28.5	
30月	ごはん		★マーボーとうふ ☆いわしのなんばんソースがけ★ ★はるさめサラダ	ごはん 油・でんぶん・ごま油・(小麦) でんぶん・油・さとう はるさめ・ごま油・さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ いわし	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ たけのこ たまねぎ・ピーマン・にんじん キャベツ・にんじん	732	30.6	
21回	<p>* ☆...新しいメニュー、★...手作りメニュー、◎...かみかみメニュー、...はスプーンを持参しましょう。</p> <p>* 使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。</p> <p>* コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>* 食器についたあえものなどの野菜は、ゴムペラでよく落としてください。</p> <p>* 材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。</p> <p>* 不明な点がありましたら給食センター(電話 048-553-1114)へお問い合わせください。</p>						<p>リクエスト給食</p> <p>・わかめごはん ・牛乳 ・肉じゃが ・わらじかつ ・ごま和え</p>	<p>今月は見沼中学校 のみなさんが 考えてくれました。</p>	<p>基準値 kcal 650 g 26.8</p> <p>塩分基準値(g) 2.0 塩分平均値(g) 3.0</p>