

2026年6月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			坂戸市立	小学校		
		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)	調味料等	栄養素		
						エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(月)	牛乳 黒パン 豚肉のパンソース煮 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	黒パン 砂糖 じゃがいも 小麦 米油 砂糖	たまねぎ パインアップル缶 にんじん キャベツ	赤ワイン しょうゆ トマトチャップ 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	712	34.0	
2(火)	牛乳 ごはん コロッケ 生揚げのみそ汁 ピリッときゃべつ	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	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 でんぷん ゆでうどん パター 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 赤いんげん みかん缶 白桃缶 りんご缶 黄桃缶	しょうゆ 粗塩 かつお節 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 五目豆ごはん ししやもの磯辺揚げ かみかみ和え	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 ひじき ししやも あおのり 昆布	砂糖 米 こんにやく 米油 小麦粉 米油 砂糖 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 でんぷん 砂糖 米油 はるさめ	にんじん じゃがいも 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 でんぷん はるさめ ごま油	にんにく ワケガイ にんじん ねぎ 干しいたけ かつお節 にんじん キャベツ	清酒 本みりん しょうゆ トバシジャン 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 でんぷん 砂糖 米油 砂糖 こんにやく ごま 米油	じゃがいも 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	米 こんにやく ごま油 ごま 米油 小麦粉 でんぷん 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 小玉ずいか	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 パター 米油	にんじん たまねぎ にんじん じゃがいも たまねぎ	赤ワイン カスターソース 粗塩 こしょう トマトチャップ 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	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	にんじん たまねぎ はくさい かつお節 にんじん じゃがいも 赤いんげん 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 ナツメ	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 ツイストパン 豚肉 ベーコン	ツイストパン 小麦粉 砂糖 スパゲッティ パター 米油 砂糖 オリーブ油 米油	トマト しょうゆ たまねぎ 赤いんげん にんにく にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 こしょう トマトチャップ パプリカ 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 でんぷん 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 しょうゆ 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 パター 米油 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく いんげん キャベツ 赤いんげん	カスターソース しょうゆ 粗塩 かつお節 こしょう ガラムマサラ トマトチャップ 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 ワンタンの皮 たまご 牛乳	でんぷん 砂糖 中華めん 米油 小麦粉 砂糖 パター 米油	にんじん キャベツ しょうゆ 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 でんぷん	にんじん しょうゆ 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 粗塩 か節 鰯節	607	28.3	
24(水)	牛乳 トマトピラフ ちくわの元氣揚げ コールスロー	牛乳 トマト ちくわ	米 パター 小麦粉 米油 砂糖 米油	トマト にんじん 赤いんげん にんじん じゃがいも たまねぎ 赤いんげん 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 ワンタンの皮 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 ピーマンと野菜の炒め物	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 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん にんじん いんげん キャベツ しょうゆ 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 ライスボールパン あじ ワンタンの皮	ライスボールパン 小麦粉 でんぷん 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 ワケガイ 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 ローレル	703	30.3	
30(火)	牛乳 とりごぼう丼 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 パター 米油	ごぼう しょうゆ たまねぎ こまつな にんじん 赤いんげん 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	
給食回数 22回						今月の栄養量	635	26.2
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~ 32.5