



令和8年 6月 小学校給食献立予定表



●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

●6月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。今月は、埼玉県でよくとれる食材を使った献立や郷土料理を取り入れ、太字で記しました。

蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	フラワーロールパン	○	とりにく,ぶたにく	たまねぎ,しめじ	パン(乳なし)	543 kcal
	ハンバーグデミグラスソース			ほうれんそう,もやし,とうもろこし	あぶら,さとう	23.4 g
	あおなのサラダ (たまねぎドレッシング)					22.3 g
	コンソメオニオンスープ		ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん	あぶら,じゃがいも	3.1 g
					しお,こしょう,コンソメ	
2火	ごはん	○	タラ(さかな)		こめ	526 kcal
	しろみざかなのみそマヨやき(卵なし)				さとう	23.3 g
	わふうサラダ (かんきつドレッシング)		わかめ	キャベツ,にんじん		14.1 g
	さいのくにけんちんじる		とりにく,とうふ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	さといも,あぶら	2.1 g
					しょうゆ,しお	
3水	しょくパン	○			パン(乳なし)	584 kcal
	コーンフライ		ぎゅうにゅう	とうもろこし	こむぎこ,あぶら,さとう	21.3 g
	マカロニサラダ (マヨネーズ)			キャベツ,きゅうり,にんじん	マカロニ	22.2 g
	にくだんごスープ		とりにく,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,しいたけ,たまねぎ	はるさめ,ごまあぶら,パンこ	3.1 g
					しお,しょうゆ,こしょう,酒	
4木	じごなうどん	○			じごなうどん	553 kcal
	カレーうどん (アレルゲンフリールウしょう)		ぶたにく,ちくわ	にんじん,たまねぎ,ながねぎ	でんぱん	22.6 g
	おさかなさつま		さかなのすりみ,ひじき	キャベツ,にんじん	でんぱん,あぶら,さとう	15.2 g
	だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)			だいこん,にんじん,とうもろこし		3.4 g
					ドレッシング	
5金A	かてめし いかメンチ あおなとしめじのサラダ (たまねぎドレッシング)	○	こうやどうふ,あぶらあげ,こんぶ	にんじん,ごぼう,しいたけ,かんぴょう	こめ,むぎ,あぶら,さとう	617 kcal
			いか	キャベツ,にんじん,しょうが	あぶら,パンこ,さとう,こむぎこ	21.4 g
				ほうれんそう,もやし,しめじ	ごま	21.4 g
					ドレッシング	2.0 g
5金B	ごはん	○			こめ	613 kcal
	いかメンチ			キャベツ,にんじん,しょうが	あぶら,パンこ,さとう,こむぎこ	21.0 g
	あおなとしめじのサラダ (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう,もやし,しめじ	ごま	19.7 g
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		あつあげ	たまねぎ,キャベツ,ながねぎ	じゃがいも	2.5 g
					みそ	
8月	ロールパン	○			パン(乳なし)	670 kcal
	せとうちレモンのカジキカツ		クロカジキ(さかな)		あぶら,パンこ,こむぎこ	23.6 g
	ゴロゴロサラダ (マヨネーズ)			きゅうり,にんじん	さつまいも,さとう	31.0 g
	ぐだくさんミルクスープ		とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	3.1 g
					コンソメ,しお,こしょう	
9火	ごはん	○			こめ	636 kcal
	とりのからあげ(2こ)		とりにく		あぶら,こむぎこ,でんぱん,さとう	24.6 g
	キラキラかいそうサラダ (ナムルドレッシング)		かいそうめん,くきわかめ	きゅうり,もやし		22.2 g
	ごじる		とりにく,あぶらあげ,だいず	にんじん,だいこん,ながねぎ	じゃがいも	3.2 g
					みそ	
10水	ソフトフランスパン	○			パン(乳なし)	566 kcal
	あんずジャム					22.5 g
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう,あぶら	21.9 g
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			ごぼう,にんじん,キャベツ		2.6 g
	ソーセージとキャベツのにこみ		ベーコン,ソーセージ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	あぶら	
11木A	ごはん	○			こめ	554 kcal
	いわしのうめに		いわし(さかな)		さとう,みずあめ,でんぱん	21.2 g
	だいこんときゅうりのごましおあえ			きゅうり,だいこん	ごま	14.7 g
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		あつあげ	たまねぎ,キャベツ,ながねぎ	じゃがいも	2.5 g
					みそ	
11木B	かてめし いわしのうめに だいこんときゅうりのごましおあえ	○	こうやどうふ,あぶらあげ,こんぶ	にんじん,ごぼう,しいたけ,かんぴょう	こめ,むぎ,あぶら,さとう	534 kcal
			いわし(さかな)		さとう,みずあめ,でんぱん	20.1 g
				きゅうり,だいこん	ごま	14.0 g
						2.0 g
12金	ツイストパン	○			パン(乳なし)	582 kcal
	アンサンブルエッグ		たまご,チーズ,ベーコン	たまねぎ	さとう,でんぱん,じゃがいも,あぶら	24.6 g
	あじさいゼリー				がどうゼリー	19.3 g
	ミネストラスープ		ぶたにく,ベーコン	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト	じゃがいも,マカロニ	2.7 g
15月	マーブルココアしょくパン	○			パン(乳なし)	637 kcal
	パリッオーネ			キャベツ,とうもろこし,にんじん,たまねぎ	あぶら,じゃがいも,でんぱん,さとう,こむぎこ	24.1 g
	ブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー,にんじん,とうもろこし		24.2 g
						2.9 g
	ハヤシビーンズに		ぶたにく,だいず	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト	マカロニ,あぶら,さとう,こむぎこ	

日	こんだてめい	うま	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
16 火 A	しゃくしなチャーハン	○	ぶたにく、ベーコン	しゃくしな、ながねぎ	こめ、むぎ、ごまあがら	酒、しょうゆ	737 kcal	
	とうふのにくみそあんづつみ		とうふ、さかなすりみ、とうふ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さとう、あがら、でんがん	しお、みそ	22.3 g	
	かおりづけ			キャバツ、きゅうり		しお、レモンかじゅう	30.0 g	
	こめこのブルーベリータルト		とうにゅう		さとう、みずあめ、あがら、こめこ	ブルーベリーかじゅう	2.1 g	
16 火 B	ごはん	○			こめ		629 kcal	
	とうふのにくみそあんづつみ		とうふ、さかなすりみ、とうふ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さとう、あがら、でんがん	しお、みそ	24.5 g	
	かおりづけ			キャバツ、きゅうり		しお、レモンかじゅう	24.3 g	
	たべるスープ		ぶたにく、とうふ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	あがら、ごまあがら	みそ、酒、みりん、しょうゆ、しお	2.5 g	
17 水	コッパパン	○			パン(乳なし)		621 kcal	
	やさいやきそば		ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャバツ、もやし	ちゅうかめん、あがら	しお、こしょう、ソース	23.0 g	
	いそベカリカリフライ		とりにく、あおさ		あがら、パンこ、でんがん	しお、しょうゆ	21.3 g	
	フレンチサラダ (フレンチドレッシング)			キャバツ、きゅうり、みかん		ドレッシング	3.1 g	
18 木 A	ごはん	○			こめ		625 kcal	
	ねぎみそパオズ(2こ)		ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ながねぎ	でんがん、さとう、こむぎこ、パンこ	しお、こしょう、しょうゆ、みそ	24.6 g	
	リャンパンサンスー (ナムルドレッシング)			にんじん、きゅうり	はるさめ	ドレッシング	19.4 g	
	たべるスープ		ぶたにく、とうふ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	あがら、ごまあがら	みそ、酒、みりん、しょうゆ、しお	2.6 g	
18 木 B	しゃくしなチャーハン	○	ぶたにく、ベーコン	しゃくしな、ながねぎ	こめ、むぎ、ごまあがら	酒、しょうゆ	734 kcal	
	ねぎみそパオズ(2こ)		ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ながねぎ	でんがん、さとう、こむぎこ、パンこ	しお、こしょう、しょうゆ、みそ	22.8 g	
	リャンパンサンスー (ナムルドレッシング)			にんじん、きゅうり	はるさめ	ドレッシング	26.8 g	
	こめこのブルーベリータルト		とうにゅう		さとう、みずあめ、あがら、こめこ	ブルーベリーかじゅう	2.2 g	
19 金	はちみつパン	○			パン(乳なし)		647 kcal	
	やさいコロッケ			にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	じゃがいも、あがら、こむぎこ、パンこ	しお	22.0 g	
	キャロットサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	26.7 g	
	ほうれんそうのポタージュ		とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ほうれんそう、たまねぎ	あがら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう	3.1 g	
22 月	しょくパン	○			パン(乳なし)		579 kcal	
	シイラのフライ		シイラ(さかな)	しょうが	あがら、こむぎこ、でんがん、さとう、パンこ	しょうゆ、しお	26.3 g	
	えだまめサラダ (イタリアンドレッシング)			えだまめ、キャバツ、にんじん		ドレッシング	24.8 g	
	とうにゅうスープ		とりにく、とうにゅう	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、キャバツ	あがら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう	2.4 g	
23 火	ごはん	○			こめ		601 kcal	
	とうふハンバーグ		とうふ、とりにく	たまねぎ	でんがん、さとう	しお、みりん	24.2 g	
	あおなのサラダ (しおちゅうかドレッシング)			ほうれんそう、もやし、にんじん		ドレッシング	16.8 g	
	つみつこ		ぶたにく、あがらあげ	しいたけ、ながねぎ、だいこん、にんじん	すいとん	しょうゆ、しお	2.2 g	
24 水	くろパン	○			パン(乳なし)		570 kcal	
	オムレツ		たまご		さとう、でんがん、あがら	しお、す	21.9 g	
	こまつなとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)			こまつな、もやし、とうもろこし		ドレッシング	24.2 g	
	ポトフ		ウインナー	にんじん、キャバツ、しめじ	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	2.5 g	
25 木	ごはん	○			こめ		682 kcal	
	しろみざかなのきのめみそだれ		たら(さかな)	蕨市産(わらびしさん)木の芽(きのめ)	あがら、さとう、でんがん	みそ、しょうゆ、酒、みりん	25.6 g	
	コーンサラダ (ごまドレッシング)			とうもろこし、きゅうり、キャバツ、にんじん		ドレッシング	16.0 g	
	まゆたまじる		とりにく、ちくわ	にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	しらたまだんご	しょうゆ、しお	2.4 g	
26 金	ごはん	○			こめ		698 kcal	
	こえどカレー (アレルギーフリーールウしょう)		とりにく	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、トマト	さつまいも、あがら	コンソメ、ソース、ケチャップ、カレールウ(アレルギーフリー)、しお、しょうゆ	22.6 g	
	えびフライ		えび		あがら、こむぎこ、パンこ	しお	25.0 g	
	だいコーンサラダ (たまねぎドレッシング)			だいこん、とうもろこし、きゅうり		ドレッシング	2.7 g	
29 月	みかんジュース	みかんジュース				みかんジュース	561 kcal	
	こどもパン				パン(乳なし)		22.8 g	
	とりのごまてりやき		とりにく		パンこ、あがら、さとう、ごま	しょうゆ	15.1 g	
	さんしょくサラダ (フレンチドレッシング)			キャバツ、とうもろこし、にんじん		ドレッシング	3.0 g	
30 火	むさしのシチュー	○	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	さつまいも、あがら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう		
	ごはん				こめ		572 kcal	
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため		ぶたにく	にんじん、キャバツ、もやし、にら	あがら	しおこうじ、しお、こしょう	21.2 g	
	オレンジ			オレンジ			14.4 g	
	トックスープ		とりにく	しょうが、にんにく、もやし、しいたけ	トック、あがら、ごまあがら	しょうゆ、しお、こしょう	2.1 g	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							 へいきん えいようか	618 kcal 22.5 g 21.2 g 2.5 g