



令和 8 年 6 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日	曜日	献立名 (こんだてめい)		食品名			栄養量		
		主食 (しゅじよく)	飲み物 (のみもの)	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	わかめごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ ちゅうかふうにくじゃが はるさめスープ	おかず	乳 小麦 コムギ コムギ	わかめごはん あぶら あぶら じゃがいも きびぎとう ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぶたにく とりになくと どうふ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん にんじん コーン キャベツ ねぎ にら	587	24.1
2	火	東松山やきとりごはん(ごはん) ぎゅうにゅう ABCマカロニスープ みずまんじゅう		コムギ 小麦	ごはん ごまあぶら きびぎとう ごま あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ みずまんじゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりになく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん たまねぎ キャベツ フグンサイ	635	24.4
3	水	なすのかけじりうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう パオズ コーンサラダ(ドレッシング)		コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら ごま かんきつドレッシング	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう パオズ	にんじん だいこん なす ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん	594	23.9
4	木	ごはん ちちぶかてめしのぐ ぎゅうにゅう かみかみいかのかりんあげ(2ほん) とうにゅうみそしる		コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびぎとう あぶら さとう じゃがいも	とりになく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう いかスティックてんぷんつき どうふ わかめ みそ とうにゅう	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうが ねぎ にんじん こまつな	587	24.3
5	金	かみかみごぼうキザン(こどもパン) チキンカツ ごぼうサラダ(ドレッシング) ぎゅうにゅう えだまめポタージュ		(小麦) 小麦 乳 小麦	こどもパン あぶら きびぎとう ごまドレッシング バター じゃがいも	チキンカツ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまぐら スキムミルク シュレッドチーズ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ	614	25.7
8	月	かみかみドライキーマカレー(ナン) ぎゅうにゅう やさいスープ		乳 小麦 (小麦) 乳 コムギ	ナン あぶら パンこ あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず シュレッドチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ かぼちゃ パセリ	619	29.9
9	火	ごはん かみかみとりごぼうピラフのぐ ぎゅうにゅう メンチカツ ミネストローネ		乳 コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん バター あぶら オリーブオイル じゃがいも シェルマカロニ きびぎとう	とりになく ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム コーン えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ トマト	662	24.1
10	水	かみかみごぼうキザン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう 秩父みそポテト(2コ) アスパラいりかいそうサラダ(ドレッシング)		乳 小麦 (小麦) 乳 小麦 (コムギ)	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいもころもつき あぶら さとう てんぷん たまねぎドレッシング	ぶたにく なると かまぼこ いか ぎゅうにゅう みそ かいそうミックス【わかめ・くわがめ・こんぶ・あかじさかのり・しろとさかのり・まふのり】	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり アスパラガス	643	25.3
11	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめソース ぶたにくとれんこんのあまからいため たたきめかぶのみそしる		乳 小麦 コムギ	あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわしてんぷら ぶたにく あぶらあげ とうふ たたきめかぶ みそ	うめ にんじん れんこん こんにやく にんじん だいこん たまねぎ	646	23.3
12	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ ぶたにくとれんこんのいりに スタミナみそしる		乳 小麦 コムギ	ごはん きびぎとう ごまあぶら てんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら	615	25.2
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのたつたあげ とうふのカレーに		乳 コムギ コムギ	あぶら あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう ほっけのたつたあげ ぶたにく なると どうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	633	27.0
16	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ レモンカスターダルト		乳 コムギ 小麦 卵 乳 小麦	あぶら きびぎとう てんぷん ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン にんじん キャベツ もやし ねぎ フグンサイ	676	24.5
17	水	カレーなんばん(じごなうどん) ぎゅうにゅう 行田ゼリーフライ(ソース) メロン		小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら てんぷん きびぎとう ゼリーフライ あぶら	あぶらあげ とりになく なると ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな メロン	652	23.1
18	木	吉見あぶらみそどん(ごはん) ぎゅうにゅう のっぺいじる		コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも てんぷん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん なす ビーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	588	23.2
19	金	スラッピードッグ(コッペパン) ロングウインナー スラッピージョー ぎゅうにゅう チキンガンボスープ		小麦 (小麦) 小麦 乳	コッペパン あぶら じゃがいも きびぎとう パンこ オリーブオイル もちむぎ	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう とりになく	にんにく たまねぎ えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん オクラ あかビーマン トマト	595	28.5
22	月	ガバオライス(ごはん) ぎゅうにゅう たんたんビーフンスープ		コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら きびぎとう てんぷん ごまあぶら ビーフン きびぎとう ごま	とりになく ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン あかビーマン しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ フグンサイ	588	24.2
23	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース いとこんチャブチエ きりぼしだいこんのみそしる		乳 コムギ コムギ	あぶら きびぎとう ごまあぶら きびぎとう ごま	ぎゅうにゅう たらてんぷんつき みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しろたき にら にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ こまつな	600	24.7
24	水	キムチみそラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう 埼玉県産しゃくしなまんじゅう れいとうみかん		(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびぎとう ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しゃくしなまんじゅう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン にら ねぎ キムチ みかん	603	25.0
25	木	パインパン あげそば ぎゅうにゅう ナムル(ドレッシング)		小麦 小麦 乳 (コムギ)	パインパン おちゅうかめん あぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく ぶたレバー おおりの ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	629	21.7
26	金	バターチキンカレーライス(おぎごはん) ぎゅうにゅう コールスロー(ドレッシング)		乳 小麦 乳	おぎごはん あぶら じゃがいも きびぎとう パター コールスロードレッシング	とりになく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク なまぐら ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン にんじん	624	20.5
29	月	ごはん ぎゅうにゅう やさしいかチヂミ マーボーなすどうふ		乳 小麦 コムギ	ごはん やさしいかチヂミ あぶら きびぎとう ごまあぶら あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ なす ビーマン	684	22.3
30	火	なごしごはん ごはん やさいかきあげ ぎゅうにゅう くわがめのきんぴら とうふのみそしる		小麦 乳 コムギ	ごはん やさいかきあげ あぶら きびぎとう ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くわがめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ねぎ だいこん れんこん にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	652	19.8
計 22 回				コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません	平均栄養量	624	24.3	

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づきアレルギーのみ表記したものです。
 ※アレルギーに関する表記はしていません。アレルギーについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
 同じ調理場で調理しておりますのでご了承ください。
 ※主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ※家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。
 ※令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組んでいます。

★4日～10日は「歯と口の健康週間」です
 歯立表の太字はかみかみ献立です。いつもより、噛むことを意識して
 食べてくださいね♪

★本日はかみかみ献立です
 11日 入梅献立
 19日 世界の料理(アメリカ合衆国)
 30日 夏越の祓献立



企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
 株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。
 寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。