



6月献立表



令和8年度

埼玉県立埼玉高等学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			お知らせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			ビタミン	幼	小		中
1 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	アジフライ	パン粉 小麦粉	油	アジ			塩 こしょう	435	589	751		
	やさいのたくあんあえ		ごま			キャベツ きゅうり たくあん	塩	18.6	23.2	27.6		
2 (火)	みそけんちんじる	じゃがいも	ごま油	豆腐 みそ 油揚げ		大根 にんじん こんにやく ごぼう	塩	15.8	18.3	21.6		
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング				イースト 塩	1.9	2.4	2.9		
	ぎゅうにゅう				牛乳			440	580	724		
	ポークチャップ	砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ りんご	ケチャップ ソース ワイン	21.1	27.0	33.2		
3 (水)	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	マヨネーズ 塩 こしょう	17.7	21.2	25.6		
	わかめいりやさいスープ			ベーコン	わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう	2.0	2.8	3.6		
	ごはん	米						414	556	704		
	ぎゅうにゅう				牛乳			18.0	22.5	27.3		
4 (木)	ハンバーグのおろしソースがけ	砂糖 でん粉		ぶた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩	16.5	18.9	21.7		
	にらののりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし にら	醤油 酢	1.6	2.2	2.6		
	とうらのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ						
	ごはん	米						403	561	721	歯と口の健康週間	
5 (金)	ぎゅうにゅう				牛乳			20.4	26.6	33.0	焼きししゃも 幼1尾 小2尾 中2尾	
	やしししゃも			ししゃも				12.8	15.1	17.8		
	はりはりつけ	砂糖	ごま		塩昆布	きゅうり 切り干し大根 にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子	1.8	2.2	2.6		
	おやくに	じゃがいも 砂糖	油	とり肉 卵 かまぼこ		玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ えのきたけ グリンピース	醤油 酒 塩					
8 (月)	むぎごはん	米 大麦						465	621	801	歯と口の健康週間	
	ぎゅうにゅう				牛乳			20.2	25.7	31.7		
	だいすくとほしのあげに	砂糖 でん粉	油 ごま	大豆	煮干し		醤油	16.9	20.2	24.2		
	やさいのふくじんづけあえ					きゅうり キャベツ 大根 なす れんこん しょうが ねぎ しいたけ	塩	1.8	2.4	3.0		
9 (火)	ポークカレー	じゃがいも	油	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレーウ3種(小麦・乳・大豆) ソース ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう					
	ごはん	米						415	571	731	歯と口の健康週間	
	ぎゅうにゅう				牛乳			21.6	27.4	33.9		
	とりとレバーのねぎソースあえ	砂糖	油 ごま油	とり肉 とりレバー		根菜ねぎ にんにく しょうが	醤油 酢	16.4	19.3	23.1		
10 (水)	かいそうサラダ	砂糖	ごま油		わかめ 茎わかめ 尾布 とさかのり しのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう	1.7	2.2	2.8		
	にらとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら 干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩					
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	435	578	715	歯と口の健康週間	
	ぎゅうにゅう				牛乳			24.0	31.6	38.1		
11 (木)	おちゃチキン		オリーブ油	とり肉		にんにく 茶	ワイン 醤油 塩 こしょう	15.4	18.5	21.7		
	カラフルサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	2.0	2.8	3.5		
	えだまめのクリームスープ	じゃがいも	油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ	ホワイトルウ(小麦) ポータージュの素(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 こしょう					
	ごはん	米						424	551	700	歯と口の健康週間	
12 (金)	ぎゅうにゅう				牛乳			18.6	22.1	27.4	歯と口の健康週間	
	いわしのうめ	砂糖 でん粉		いわし かつお節		梅	醤油 酢	13.4	14.4	16.3	入梅献立	
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	さつま揚げ	茎わかめ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子	1.6	2.1	2.7		
	とりじる	じゃがいも		とり肉 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 菜ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩					
15 (月)	あじさいゼリー	砂糖				ぶどう						
	ちゅうかめん	小麦粉						519	608	773	春巻き 幼1個 小1個 中1個	
	ぎゅうにゅう				牛乳			18.9	22.6	28.2		
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ショートニング	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	醤油 塩	21.9	23.9	28.4		
15 (月)	きゅうりとだいごんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			大根 きゅうり	醤油 酢 塩	2.1	2.7	3.7		
	しょうゆラーメンスープ			ぶた肉 なた		もやし チンゲン菜 にんじん たけのこ とうもろこし 根菜ねぎ	醤油 ラーメンスープ 鶏がらスープ 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう					
	むぎごはん	米 大麦						428	567	736		
	ぎゅうにゅう				牛乳			18.9	24.0	29.5		
15 (月)	さんしょくごはんのぐ	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん	17.9	21.2	25.4		
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	マヨネーズ 醤油 みりん 酢 塩	1.7	2.0	2.7		
	いなかじる	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 にんじん こんにやく えのきたけ 菜ねぎ						
	ごはん	米						437	616	785	ふるさと給食週間	
15 (月)	ぎゅうにゅう				牛乳			16.9	22.7	27.6		
	くろはんべんフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんべん(さば)			塩 こしょう	15.9	19.0	22.3		
	ちくぜんに	砂糖	油	とり肉		たけのこ にんじん こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん 干しいたけ	醤油 みりん 酒	1.9	2.8	3.3		
	チンゲンサイのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 根菜ねぎ						

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			お知らせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中		
16 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	フォートン		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳			484	612	780	ふるさと給食週間	
	トマトいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト	クチャップ 塩 こしょう	19.8	23.4	29.3		
	もやしサラダ		ごま			もやし きゅうり にんじん	ごまドレッシング	2.1	2.7	3.6		
きくわさんアスパラいり ようふうに	じゃがいも	油	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ にんじん アスパラガス	醤油 スープストック 塩 こしょう						
17 (水)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳			424	578	734	ふるさと給食週間	
	はまなごさんのりいり あつきたまご	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩	19.8	25.1	30.6		
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		チンゲン菜 もやし にんじん	醤油	15.2	17.6	20.1		
ふたにくとこんにやくのしょうが に	砂糖	油	ふた肉 さつま揚げ		玉ねぎ こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒	1.3	1.7	2.1			
18 (木)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳			419	574	737	ふるさと給食週間	
	かつおのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		茶	塩 こしょう	19.2	24.9	30.4		
	なすのみそいため	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ 大豆		なす ビーマン にんじん しょうが	みりん 酒	14.6	16.7	19.7		
すましじる			豆腐 なたと とり 肉	わかめ	にんじん 根菜ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩	1.7	2.2	2.9			
19 (金)	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳			407	542	700	ふるさと給食週間	
	ふたにくとんのく	砂糖 でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ こんにやく 枝豆	醤油 酒 みりん	20.2	25.2	31.6		
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	塩	14.2	16.7	19.7		
おがさまんでんみそじる	じゃがいも		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん えのきたけ 小松菜 根菜ねぎ		1.3	1.8	2.2			
22 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳			416	575	746	鶏肉のレモン漬け 幼1個 小1個 中2個	
	とりにくのレモンづけ	でん粉 砂糖	油	とり肉		レモン	醤油 酒	21.4	28.4	36.3		
	えだまめともやしのおひたし	砂糖				もやし 枝豆 ほうれん草 にんじん	醤油	15.2	17.8	21.0		
わかめとだいこんのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ		1.5	2.0	2.4			
23 (火)	こくとうパン	小麦粉 砂糖 黒糖	フォートン		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳			374	562	700	ふるさと給食週間	
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵			クチャップ ソース ワイン 塩 酢	15.5	21.4	25.9		
	キャベツとウィンナーのソテー		油	ウィンナー		キャベツ チンゲン菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	14.7	19.0	22.3		
コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ とうもろこし にんじん セロリ パセリ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう	2.1	3.1	3.9			
24 (水)	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳			422	578	762	焼きぎょうざ 幼1個 小2個 中2個	
	やきぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	ふた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	醤油 塩	17.9	23.3	28.3		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	14.4	17.8	21.4		
かぼちゃのマーボーどうふ	砂糖 でん粉	ごま油	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		かぼちゃ たけのこ にんじん グリーンピース 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 テンメジャン 中華スープ 酒 みりん 唐辛子	1.4	2.1	2.5			
25 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳			513	636	798	ふるさと給食週間	
	ポテトコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マーガリン	大豆		玉ねぎ	塩 こしょう	20.5	24.7	30.5		
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	19.7	23.3	28.5		
カレーソース		油	ふた肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	カレー粉 こしょう	2.3	2.9	3.6			
26 (金)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳			423	576	731	ふるさと給食週間	
	キャベツいりつくね	でん粉 えんどう豆 砂糖		とり肉 かつお節		キャベツ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩	17.9	22.4	27.1		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	16.4	19.2	22.3		
なすのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ なす にんじん えのきたけ 根菜ねぎ		1.6	2.0	2.5			
29 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳			416	576	744	ふるさと給食週間	
	ユーリンチー	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 塩 こしょう	20.0	26.7	34.1		
	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩	14.3	16.5	19.5		
ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なたと		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう	2.0	2.5	3.3			
30 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	フォートン		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳			499	653	820	ふるさと給食週間	
	ホキのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	ホキ		茶	塩 こしょう	23.9	30.7	37.7		
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう	18.5	22.5	27.3		
ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ にんじん しめじ トマト	クチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.2	3.1	4.0			

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の数値です。
 ※加工品の右欄の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの23品目を記載しています。(スビ・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)