



学校給食予定献立表

令和8年6月 小・中学校

6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)					
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をとのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)				
1	月	ごはん	牛乳	キャベツと豆腐のみそ汁 (小)あじ鶴茶フライ (中)あじの辛味焼き かてめしの具	牛乳 豆腐 みそ (小)あじ鶴茶フライ (中)あじの辛味漬け 焼き竹輪	ごはん 油 砂糖	だいこん もやし キャベツ (小)★せん茶 ★にんじん ごぼう 乾しいたけ こんにゃく	642	27.5	720	35.6				
2	火	食パン	コーヒー ミルク	初夏のクリームスープ いちごジャム (小)コーンフライ (中)鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ	コーヒーマルク ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 ハム	パン じゃがいも バター 油 小麦粉 (小)コーンフライ 砂糖 (中)マーマレード いちごジャム	★たまねぎ グリンピース えだまめ キャベツ きゅうり 赤ピーマン パジル (中)にんにく	722	24.3	881	34.7				
3	水	地粉うどん	牛乳	和風汁うどん (小)野菜とたららのすり身寄せ (中)ささみフライ 野菜のうま煮	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 豚肉 凍り豆腐 (小)野菜とたららのすり身寄せ (中)ささみフライ	地粉うどん 油 さつまいも 砂糖	えのきたけ 乾しいたけ こまつな ★根深ねぎ ★にんじん だいこん	594	29.7	839	42.4				
4	木	ごはん	牛乳	呉汁 (小)れんこん入りカレーメンチカツ (中)かみかみハンバーグ くきわかめのサラダ	牛乳 大豆 油揚げ 豆乳 みそ くきわかめ (小)れんこん入りカレーメンチカツ (中)かみかみハンバーグ	ごはん 油 ごま 砂糖 (中)でん粉	★にんじん ごぼう だいこん 乾しいたけ こんにゃく ★根深ねぎ もやし こまつな きゅうり	664	25.6	748	30.6				
5	金	わかめごはん	牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 (小)チキンナゲット(焼) (中)わかさぎフリッター 小松菜のごま炒め	わかめ 牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ (小)チキンナゲット (中)わかさぎフリッター	ごはん 油 ★じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	★にんじん ★たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく えだまめ もやし こまつな	723	30.0	822	33.4				
8	月	ごはん	牛乳	さつま汁 すきやき煮 冷凍パイナップル	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	ごはん 油 さつまいも 砂糖	だいこん ★根深ねぎ こまつな しょうが ★たまねぎ ★にんじん こんにゃく パインアップル	634	27.0	765	32.8				
9	火	ごはん	牛乳	かみなり汁 あじさいゼリー (小)いわしの梅煮 (中)いわしの梅大葉フライ 豚肉と野菜の炒め物	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵 豚肉 (小)いわしの梅煮 (中)いわしの梅大葉フライ	ごはん 油 あじさいゼリー	こんにゃく ★たまねぎ ★根深ねぎ しょうが ★にんじん キャベツ チンゲンサイ	643	28.7	830	34.6				
10	水	ゆでスパゲティ	牛乳	ミートソース (小)ウインナー (中)野菜コロッケ 野菜サラダ	牛乳 豚肉 (小)ウインナーソーセージ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 (中)野菜コロッケ	★たまねぎ ★にんじん セロリー キャベツ とうもろこし きゅうり	544	24.9	701	29.0				
11	木	ごはん	牛乳	ワンタンスープ 白身魚のチリソース和え 香味和え	牛乳 豚肉 わかめ パンガシウスでん粉付き	ごはん 油 ワンタン 砂糖 ごま	★にんじん キャベツ ★根深ねぎ ほうれんそう ★にんにく しょうが ★たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン きゅうり もやし こまつな	638	24.5						
12	金	ピタパン	牛乳	肉団子のスープ 焼きそば フルーツポンチ	牛乳 肉団子 豚肉	ピタパン はるさめ でん粉 中華めん 油 みかんゼリー レモンゼリー	★にんじん ★たまねぎ もやし 乾しいたけ ほうれんそう しょうが キャベツ りんご缶詰 西洋なし缶詰 もも缶詰 ナタデココ	623	24.4						
15	月	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小)シューマイ (中)揚げぎょうざ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (小)シューマイ (中)ぎょうざ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま	★にんにく しょうが ★にんじん ★たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ 切干だいこん こまつな	647	27.0	862	30.7				
16	火	子どもパンスライス	牛乳	ミネストローネ (小)鶏肉のマーマレード焼き (中)メンチカツ パジル風味のサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 (中)メンチカツ	パン 油 マカロニ 砂糖 (小)マーマレード (小)でん粉	★にんにく セロリー ★たまねぎ ★トマト ★にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり パジル	619	28.2	826	32.0				
17	水	中華めん	牛乳	みそキムチラーメン (小)揚げぎょうざ (中)シューマイ 大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ (小)ぎょうざ わかめ (中)シューマイ	中華めん 油 砂糖	★にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ たけのこ とうもろこし ★根深ねぎ だいこん ★にんじん ほうれんそう	603	25.6	759	37.2				
18	木	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 (小)和風おろしハンバーグ (中)若鶏の唐揚げ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ みそ (小)ハンバーグ 豚肉 (中)鶏肉 さつま揚げ	ごはん ★じゃがいも 油 砂糖 (中)でん粉	ごぼう ★にんじん だいこん ★根深ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく (中)しょうが (中)★にんにく	692	29.9	859	35.8				
19	金	麦ごはん	牛乳	米粉ポークカレー キャベツとウインナーのソテー レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ レモンヨーグルト	ごはん 大麦 油 ★じゃがいも 砂糖 米粉	★にんにく しょうが セロリー ★たまねぎ ★にんじん ★トマト りんご とうもろこし キャベツ	739	26.6	896	32.2				
22	月	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 (小)あじの辛味焼き (中)あじ鶴茶フライ おかか和え	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (小)あじの辛味漬け かつおぶし (中)あじ鶴茶フライ	ごはん 油 さつまいも 砂糖	しょうが ★にんじん ★たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく もやし キャベツ (中)★せん茶	622	31.1	811	36.3				
23	火	コッペパン スライス	牛乳	ピーススープ タコスミート パレンシアオレンジ	牛乳 ウインナーソーセージ レンズ豆 豚肉	パン ★じゃがいも 砂糖 米粉	セロリー ★たまねぎ ★にんじん キャベツ パセリ オレンジ	551	22.9	706	29.4				
24	水	地粉うどん	牛乳	肉汁うどん (小)竹輪の鶴茶揚げ (中)すり身チーズロール ほうれんそうのごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ (小)焼き竹輪 (中)すり身チーズロール	地粉うどん 砂糖 (小)小麦粉 (小)油 ごま 鶴茶ん	★たまねぎ ぶなしめじ ★根深ねぎ ほうれんそう ★にんじん もやし ★せん茶	709	32.4	851	41.0				
25	木	ごはん	牛乳	春雨スープ (小)油淋鶏 (中)チキンナゲット(焼) もやしの中華炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 (中)チキンナゲット	ごはん はるさめ でん粉 油 (小)砂糖	★にんじん えのきたけ 乾しいたけ チンゲンサイ もやし しょうが (小)★根深ねぎ こまつな	647	24.2	745	27.8				
26	金	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク (小)わかさぎフリッター (中)ウインナー ポテトサラダ	牛乳 豚肉 チーズ (小)わかさぎフリッター (中)ウインナーソーセージ	ごはん 油 小麦粉 バター ★じゃがいも マヨネーズタイプドレッシング	★にんにく しょうが マッシュルーム ★たまねぎ ★にんじん とうもろこし きゅうり	753	26.3	928	32.9				
29	月	ごはん	牛乳	トック入りスープ ブルコギ メロン	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん 油 トック ごま 砂糖 でん粉	★にんじん ★根深ねぎ もやし ★にんにく しょうが ★たまねぎ ピーマン じゃがいも メロン	628	26.2	765	31.9				
30	火	はちみつパン	牛乳	ABCスープ (小)チキンソテー (中)コーンフライ ハムとブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン (小)鶏肉 ハム	パン マカロニ (小)砂糖 (小)でん粉 ブルーベリータルト (中)コーンフライ (中)油	★たまねぎ ★にんじん キャベツ パセリ (小)★にんにく ブロッコリー	632	25.2	834	26.4				
小学校22回 中学校20回								献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。		平均栄養価		649	26.9	807	33.3

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、は、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

鶴ヶ島歯科クリニック
Tsurugashima Dental Clinic
〒350-2204 埼玉県鶴ヶ島市鶴ヶ丘90-4
電話番号:049-298-4067

狭山茶 鶴ヶ島市茶業協会 優良茶製造工場

須藤園 大宝園 長峰園 宮本園 山和園

鶴ヶ島で生産した茶葉を「鶴茶ん」や「鶴茶すいとん」などに使用しています。

未公開物件多数! 最新の物件情報はここから

あなたの街の 株式会社 大成住宅
TAISEI 会 社

私たち大成住宅は 大成シティFC 坂戸 お子様向けの サッカー教室 開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8
0120-52-1777

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。