6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。
埼玉県の郷土料理やB級グルメ、地元農家さんの食材を取り入れています。

6月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

令和8年度

校長　若林　寿
栄養士　西川　聡子

日	曜	献立名	主な食品	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	月	牛乳			
		とり肉と**かんぴょう**の炊き込みごはん	米 米粒麦 なたね油 とり肉 かんぴょう 油揚げ 清酒 みりん しょうゆ 塩	553	22.8
		にらのスタミナスープ	鳥がら なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 にんじん だいこん とうふ にら 赤みそ しょうゆ 塩 ごま油		
		もやしのサラダ	もやし きゅうり にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう		
2	火	牛乳			
		キムチチャーハン	米 米粒麦 ごま油 なたね油 ぶた肉 キムチ にら しょうゆ 塩 鶏卵	574	21.0
		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲと春雨のｽｰﾌﾟ 新座市	鳥がら とり肉 にんじん もやし はるさめ ねぎ 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 チンゲンサイ		
		こまツナ大根サラダ	こまつな だいこん にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう しょうゆ ツナ		
3	水	牛乳			
		肉汁うどん 埼玉県各地	うどん 削り節 なたね油 ぶた肉 干ししいたけ にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ 清酒 塩 しょうゆ こまつな	576	18.5
		ゼリーフライ 行田市	じゃがいも ねぎ にんじん 塩 こしょう おから 豆乳 薄力粉 なたね油 ｳｽﾀｰｿｰｽ(AF)		
		野菜のさっぱりレモン漬け	だいこん きゅうり 塩 レモン汁 なたね油		
歯と口の健康週間 4	木	牛乳			
		麦ごはん・ごま塩	米 米粒麦 白ごま 黒ごま 塩 水	622	27.5
		白身魚の薬味ソースがけ	メルルーサ切身 清酒 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油		
		呉汁 川島町	煮干し ごま油 ごぼう こんにゃく ぶた肉 にんじん だいこん 干ししいたけ 油揚げ 大豆 白みそ ねぎ こまつな		
5	金	牛乳			
		ファイバージャージャン麺	蒸し中華めん ごま油 なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく ねぎ ごぼう ぶた肉 にんじん たまねぎ 切干大根 干ししいたけ たけのこ水煮 清酒 赤みそ 八丁みそ しょうゆ 三温糖 でん粉 もやし	624	24.6
		あじさいポンチ	粉寒天 上白糖 カルピス(乳) ぶどうジュース 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶		
8	月	牛乳			
		麦ごはん	米 米粒麦	546	20.8
		韓国風肉じゃが	こんにゃく ごま油 ぶた肉 にんじん たまねぎ じゃがいも キムチ にら 清酒 三温糖 みりん しょうゆ コチュジャン		
		切干大根のナムル	切干大根 もやし こまつな にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく		
9	火	牛乳			
		スパゲティなすミートビーンズ	スパゲティ なたね油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶた肉 とり肉 なす 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(AF) ｳｽﾀｰｿｰｽ(AF) 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 大豆	656	30.6
		カリカリじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ キャベツ 切干大根 にんじん こまつな ホールコーン なたね油 しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう		
	10	水	**全校遠足のため、給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。** **※雨天等で遠足中止になった場合も給食の提供はありませんので、よろしくお願いします。**		
	11	木	牛乳		
		入梅（にゅうばい）	カレーピラフ	米 米粒麦 なたね油 ぶた肉 ウインナー たまねぎ にんじん 塩 こしょう 白ワイン ｳｽﾀｰｿｰｽ(AF) しょうゆ カレー粉	571	22.1
		いわしの生姜醤油フライ	いわし 清酒 しょうが しょうゆ 薄力粉 パン粉 なたね油		
		野菜の梅風味和え	キャベツ きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 カリカリ梅		
	12	金	牛乳		
		FIFAワールドカップ カナダ・アメリカ	メープルトースト	食パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳なし) ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ グラニュー糖 豆乳	634	23.4
			ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 赤ワイン ベーコン 鳥がら なたね油 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ(AF) ホールトマト缶 三温糖 薄力粉 塩 こしょう		
			コールスローサラダ	キャベツ にんじん 白ワイン 塩 こしょう なたね油 穀物酢 三温糖		
	15	月	牛乳		
			さばごはん	米 米粒麦 さば角切り 清酒 しょうが でん粉 なたね油 みりん 三温糖 しょうゆ 白ごま こねぎ	566	20.0
			大根のそぼろ汁 新座市	削り節(混合) なたね油 しょうが とり肉 にんじん 干ししいたけ だいこん ねぎ 清酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 こまつな		
			ピリ辛きゅうり	きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油		
	16	火	牛乳		
			麦ごはん	米 米粒麦	606	25.0
			とり肉の甘辛煮	とり肉 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 白ごま こまつな		
			具だくさんみそ汁	削り節(混合) なたね油 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ とうふ だいこん ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ		
	17	水	牛乳		
			とうふラーメン さいたま市	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 トウバンジャン にんにく しょうが ぶた肉 とうふ 生わかめ 清酒 しょうゆ 塩 でん粉 水 ねぎ にら	652	25.5
			のり塩ポテトビーンズ	じゃがいも 大豆 でん粉 なたね油 塩 あおのり		
			ミニトマト	ミニトマト		
	18	木	牛乳		
			釜焼きビビンバ	米 米粒麦 ごま油 なたね油 鶏卵 ぶた肉 コチュジャン しょうゆ みりん 三温糖 しょうが にんにく レモン汁 白ごま もやし にんじん こまつな 塩	561	23.0
			ビーフンスープ	鳥がら なたね油 にんにく しょうが とり肉 にんじん とうふ ビーフン ねぎ 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ にら		
	19	金	牛乳		
			小松菜のペペロンチーノ 新座市	スパゲティ オリーブオイル なたね油 にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 しょうゆ こしょう こまつな	545	25.1
			焼肉サラダ	ぶた肉 なたね油 清酒 にんじん もやし きゅうり しょうゆ 塩 三温糖 穀物酢 ごま油 白ごま		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
	22	月	牛乳		
			しゃくし菜と豚肉のごはん	米 米粒麦 なたね油 ぶた肉 しゃくし菜漬け 清酒 薄口しょうゆ 白ごま	653	17.9
			みそポテト 秩父市	じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ 赤みそ		
			即席漬け	だいこん きゅうり にんじん 塩 薄口しょうゆ		
	23	火	牛乳		
		2年国語「スイミー」	麦ごはん &かじきまぐろのソースカツ	麦ごはん…米 米粒麦 かじきまぐろのソースカツ…かじき切り身 清酒 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース(AF)	637	25.0
			魚とえびが泳ぐすまし汁	削り節(かつお) にんじん だいこん むきえび かまぼこ(魚) 生わかめ 清酒 塩 薄口しょうゆ こまつな		
			にじ色くらげみたいなゼリー	ｶｯﾄﾋﾞﾘｰ(ｻｲﾀﾞｰ) ｶｯﾄﾋﾞﾘｰ(ﾘﾝｺﾞ) ぶどうジュース アガー 上白糖 水		
	24	水	ｺｰﾋｰ ミルク		
		FIFAワールドカップ メキシコ・アメリカ	チリコンカンドッグ(ｾﾙﾌ)	コッペパン なたね油 薄力粉 にんにく ぶた肉 ナツメグ粉 オールスパイス チリパウダー セロリー たまねぎ 大豆 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ	599	27.6
			チキンヌードルスープ	鳥がら なたね油 にんにく セロリー とり肉 たまねぎ にんじん キャベツ マカロニ 白ワイン 塩 こしょう パセリ		
	25	木	牛乳		
			北本トマトカレー 北本市	米 米粒麦 トマトジュース パプリカ粉 なたね油 にんにく しょうが セロリー ぶた肉 赤ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 鳥がら ホールトマト缶 ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 はちみつ 薄力粉 カレー粉	685	20.9
			パワーアップサラダ	こんにゃく 芽ひじき キャベツ こまつな にんじん ホールコーン なたね油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 白ごま		
	26	金	牛乳		
			冷やしサラダうどん	うどん ロックアイス 削り節(混合) しょうが 清酒 三温糖 みりん 塩 しょうゆ こねぎ ハム もやし きゅうり にんじん 塩 白ごま	548	21.9
			かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ なたね油 しょうが とり肉 たまねぎ 切干大根 にんじん 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ でん粉		
	29	月	牛乳		
			麦ごはん	米 米粒麦	581	21.1
			ホイコーロー	なたね油 にんにく ぶた肉 干ししいたけ にんじん ねぎ 青ピーマン キャベツ てんめんジャン トウバンジャン 清酒 しょうゆ 三温糖 塩 こしょう でん粉		
			春雨サラダ	もやし きゅうり にんじん はるさめ 穀物酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ		
	30	火	牛乳		
			みそチキンカツ丼	米 米粒麦 とり肉 清酒 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 にんにく 赤みそ 三温糖 みりん ごま油 でん粉 白ごま	648	29.6
			ワンタンスープ	ｳｪｰﾌﾞﾜﾝﾀﾝ 鳥がら なたね油 ぶた肉 にんじん 干ししいたけ もやし 清酒 塩 こしょう しょうゆ ねぎ チンゲンサイ ごま油		
				平均	603	23.6
				基準値	650	26.8

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。
※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

今月の地場産　鈴木農園…大根、にんじん
高橋農園…こまつな、チンゲンサイ