



中学校 令和8年度 6月献立表

狭山市立学校給食センター

今月は、サッカーワールドカップ開催国の料理や日本と対戦する国の料理が給食に登場します。

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
1	月	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	800 kcal 26.9 g
			(副菜) 野菜ソテー	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン	
			型抜きチーズ	プロセスチーズ	
2	火	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 26.8 g
			(副菜) トマトゥンスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、バジル、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 照り焼きチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
3	水	牛乳	(副菜) わかめのサラダ	きゅうり、大根、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	761 kcal 30.5 g
			(主食) とり南蛮うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	
			(主菜) キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、じゃが芋でん粉	
4	木	牛乳	(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	758 kcal 28.6 g
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) かみかみ根菜汁	豚肉、こんにゃく、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、小松菜、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布	
5	金	牛乳	(主菜) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	733 kcal 33.5 g
			(副菜) わかめごはん	わかめごはん	
			(副菜) 野菜椀	菜種油、鶏肉、ごぼう、人参、えのきだけ、玉ねぎ、カット豆腐、長ねぎ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	
10	水	飲むヨーグルト	(主菜) さわらの春香焼き	さわらの春香漬け、菜種油	871 kcal 33.3 g
			(副菜) 切干大根の五目煮	豚肉、切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節	
			(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	
11	木	牛乳	(副菜) サーモンチャウダー	鮭ボール、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳、粉チーズ	739 kcal 31.3 g
			(主菜) ハンバーグのケチャップソースかけ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、玉ねぎ	
			(副菜) アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
12	金	牛乳	(主食) ごはん	米	753 kcal 22.2 g
			(副菜) ポソレスープ	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、いんげん豆、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、レモン果汁	
			(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
15	月	牛乳	(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	748 kcal 36.8 g
			(主食) ジャンバラヤ	米、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、セロリ、ダイストマト、トマトフォンデュ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、根生姜、赤ワイン、ケチャップ、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) 野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
16	火	牛乳	(副菜) かぼちゃコロッケ	南瓜のコロッケ、菜種油	820 kcal 30.9 g
			(副菜) 小松菜サラダ	小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			(主菜) ライスボールパン	ライスボールパン	
17	水	牛乳	(副菜) オッジャ	卵、鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ダイストマト、ケチャップ、白胡椒、塩、砂糖、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉、パプリカ、チリパウダー、粉チーズ	743 kcal 28.1 g
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
18	木	牛乳	(主菜) うま塩ラーメン	ホット中華めん、にんにく、鶏肉、なると、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきだけ、わかめ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油、ごま、かつお節、だし昆布、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	730 kcal 32.2 g
			(主菜) しゅうまい(2)	しゅうまい、菜種油	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
17	水	牛乳	(主菜) ツイストパン	ツイストパン	743 kcal 28.1 g
			(副菜) ペイザンヌスープ	ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、エリンギ、じゃが芋、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 鶏肉のラタトゥイユソースかけ	鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、コンソメ、砂糖、じゃが芋でん粉	
18	木	牛乳	(副菜) フレンチサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	730 kcal 32.2 g
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) なすのみそ汁	なす、玉ねぎ、えのきだけ、カット豆腐、油揚げ、さやいんげん、白みそ、赤みそ、かつお節	
18	木	牛乳	(主菜) モウカの紀州竜田揚げ	モウカ紀州竜田、菜種油	730 kcal 32.2 g
			(副菜) ひじきの彩り煮	豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
19	金	牛乳	(主食) ごはん	米	759 kcal 30.3 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、トック、鶏がら、ローリエの葉、しょうゆ、塩、白胡椒	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、人参、大豆もやし、小松菜、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま	
			さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 28.4 g
			(副菜) トマトのスープ	鶏肉、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、じゃが芋、トマトピューレ、ダイストマト、ケチャップ、赤ワイン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、砂糖、ウスターソース、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) フェジョアータ	金時豆、豚肉、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、人参、にんにく、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) カラフルサラダ	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
23	火	牛乳	(主食) ごはん	米	795 kcal 33.8 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、油揚げ、にら、清酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
24	水	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	741 kcal 28.6 g
			(主菜) スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油	
			(副菜) ひじきサラダ	コーン、ひじき、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	
25	木	牛乳	(主食) ごはん	米	789 kcal 33.0 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、人参、油揚げ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(主菜) いわしの梅煮	いわし梅煮	
			(副菜) きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、人参、菜種油、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
26	金	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	775 kcal 29.2 g
			(副菜) スコッチブロス	大麦、ひよこ豆、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 白身魚フリッター (3)	白身魚フリッター、菜種油	
			(副菜) ほうれん草ソテー	ほうれん草、もやし、キャベツ、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
29	月	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	786 kcal 26.9 g
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、人参、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			メロン	メロン	
30	火	牛乳	(主食) ごはん	米	787 kcal 31.9 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鶏肉のから揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 昆布の炒め物	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	

20回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	768kcal	30.2g	31%	406mg	5mg	298μg	0.67mg	0.6mg	30mg	3g	6g

材料の都合により献立は変更することがあります。 はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

サッカーワールドカップ給食の料理を一部紹介します



日本と対戦する国の料理

6月2日(火)オランダ



トマトゥンスープは、肉団子が入ったバジル風味のトマトスープです。

6月15日(月)チュニジア



オッジャは、トマトなどの野菜を煮込み、仕上げに卵を落として作る料理です。

開催国の料理

6月10日(水)カナダ



サーモンチャウダーは、新鮮な魚介が手に入るカナダならではの家庭料理です。

6月12日(金)アメリカ



ジャンバラヤは、アメリカ南部の家庭料理で、チリパウダーで仕上げたスパイスな混ぜご飯です。

6月11日(木)メキシコ



ポリスープは、コーンがたっぷり入った具たくさんスープです。

食べて日本を応援しよう

