



6月 献立表

埼玉県産の食材や郷土料理
他国の郷土料理などを
積極的に提供予定です!



浦和高等学校校定時制

2026年6月

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質
1月	パンパン	○	鶏肉のオーロラ焼き チョップドサラダ ラビオリスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ラビオリ	パンパン オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	にんじん キャベツ とうもろこし 赤ピーマン きゅうり レモン 玉葱 はくさい パセリ にんにく	629 kcal 38.9 g
2火	わかめご飯	○	さばの香味焼き ブロッコリーの塩昆布和え 煮ほうとう汁	牛乳 わかめ さば 塩昆布 鶏肉 油揚げ	精白米 ほうとう麺 ごま ごま油	ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし だいこん にんじん はくさい 生姜 にんにく	785 kcal 36.7 g
3水	ご飯	○	チキンチキンごぼう しらたきのマヨサラダ 揚げなすの味噌汁	牛乳 鶏肉 ツナ缶 油揚げ みそ	精白米 かたくり粉 油 三温糖 しらたき マヨネーズ	ごぼう えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり なす 生姜 こねぎ	891 kcal 33.5 g
4木	五目あんかけ やきそば	○	棒棒鶏サラダ 中華風コンソメスープ	牛乳 鶏肉 スーパーチキン かまぼこ たまご	かた焼きそば 油 練りごま 三温糖 ごま油 かたくり粉	はくさい にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ 生姜 とうもろこし こねぎ にんにく	706 kcal 36.4 g
5金	校外行事のため給食の提供なし						
8月	ご飯	○	鶏のごま照り焼き みそポテト たぬき汁	牛乳 鶏肉 みそ さつまいも揚げ	精白米 三温糖 ごま 味噌ポテト 油 板こんにゃく ごま油	しょうが だいこん にんじん にんにく 生姜 ねぎ	801 kcal 32.4 g
9火	ご飯	○	ふりかけ (3種類からセレクト) あじの南蛮漬け ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 アジ	精白米 油 三温糖 ワンタンの皮 ごま油 ふりかけ	玉葱 きゅうり 青ピーマン にんじん 青梗菜 もやし えのきたけ 生姜	735 kcal 31.0 g
10水	ガーリック フランス	○	チキンラタトゥイユ 玉葱ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	フランスパン オリーブ油 油 はちみつ ガーリックバターソース	にんにく スズキーニ なす 黄ピーマン 玉葱 トマト缶 きゅうり キャベツ にんじん	650 kcal 34.2 g
11木	ご飯	○	お好み焼き風卵焼き ゴマ酢和え 豚肉の肉吸い風	牛乳 たまご 豚肉 桜えび あおりの 豆腐	精白米 油 三温糖 ごま	キャベツ にんじん こねぎ 紅しょうが もやし きゅうり こまつな 玉葱 ぶなしめじ	725 kcal 34.2 g
12金	スタミナラーメン	○	手づくり肉まん	牛乳 豚肉	中華めん 油 かたくり粉 三温糖 ごま油 蒸しパンミックス	玉葱 もやし たら ねぎ にんにく 生姜	730 kcal 34.0 g
15月	バエリア風 ご飯	○	ミルージュ トルティージャ マカロニクリームスープ	ミルージュ 鶏肉 たまご ウィンナー 牛乳 チーズ	精白米 バター オリーブ油 じゃがいも マカロニ	玉葱 赤ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし にんにく	937 kcal 31.3 g
16火	もち麦入り ご飯	○	チンジャオロース 中華フォースープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	精白米 もち麦 かたくり粉 ごま油 フォー ごま 三温糖	赤ピーマン 青ピーマン だけのこ 青梗菜 ねぎ 生姜 にんにく	709 kcal 32.3 g
17水	セルフサンド (コッパパン)	○	シリアブルーベリー ソース焼きそば フルーツクリーム コンソメスープカレー風味	シリア 豚肉 あおりの ホイップ ヨーグルト 鶏肉	コッパパン 蒸し中華めん 油 じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん もやし パナナ パイン缶 もも缶 玉葱 パセリ にんにく	637 kcal 25.9 g
18木	ご飯	○	鯖の西京焼き キャベツの梅肉和え 納豆汁	牛乳 さわら かつお節 豆腐 納豆 みそ	精白米 油 ごま油	キャベツ もやし えのきたけ 梅びしお こねぎ	703 kcal 36.7 g
19金	ジャージャー うどん	○	コービー牛乳 チヂミ	牛乳 豚肉 みそ	うどん 調味油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま チヂミ ミルクコービー	だけのこ にんじん 玉葱 干し椎茸 きゅうり もやし にんにく 生姜	685 kcal 27.8 g
22月	ご飯	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ風 韓国風わかめスープ	牛乳 鶏肉 焼きのり わかめ 豆腐	精白米 かたくり粉 コーンスターチ 油 ごま油 三温糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ にんにく	776 kcal 29.5 g
23火	ご飯	○	チキンピカタ 茹でとうもろこし ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 たまご 粉チーズ ひよこめ ウィンナー	精白米 かたくり粉 三温糖 オリーブ油 油	とうもろこし キャベツ にんにく にんじん	742 kcal 38.9 g
24水	球技大会のため早出し提供 ルーロー飯	○	大根スープ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 うずらの卵 鶏肉	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 抹茶ゼリーの素	玉葱 干し椎茸 だけのこ 青梗菜 だいこん えのきたけ ねぎ にんにく 生姜	714 kcal 32.3 g
25木	ご飯	○	ほっけの塩焼き れんこんきんぴら 呉汁	牛乳 ほっけ 豚肉 だいず 油揚げ みそ 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 ごま 油	れんこん にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸	735 kcal 35.5 g
26金	ボンゴレ スープパスタ	○	チキンサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 あさり水煮 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ 玉葱 とうがらし にんにく にんじん きゅうり レモン えのきたけ はくさい	762 kcal 41.1 g
29月	ナン	○	キーマカレー エビサラダ	牛乳 豚肉 えび みそ	ナン 油 オリーブ油 マヨネーズ	玉葱 にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 生姜	696 kcal 32.4 g
30火	ビビンバ丼	○	二郎卵スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ たまご	精白米 もち麦 三温糖 ごま油 ごま かたくり粉	にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 たら えのきたけ にんにく 生姜 冷凍みかん	750 kcal 30.9 g

今月の給食目標
 食事をゆっくりよく噛んで、味わって食べていますか?よく噛むことは、食べ物の本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことに繋がると、健康づくりの第一歩です。
 そして、どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう毎日の食べ方にも気をつけましょう。

食育ガイド 【食のことわざ】
 ?はその日の難逃れ
 意味 朝出かける前に食べるとその日は災難から逃れられということ

健康な歯を保つためのポイント

- 食事はよくかんで食べましょう
- いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきをしてください

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ

旬の食材 6月
 胡瓜・トマト・ナス・梅
 ビーマン・とうもろこし
 サクランボ・そら豆・とうもろ

*献立は、仕入れ等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。*献立表は、学校ホームページからも確認ができます。