

6月分学校給食予定献立表（中学校）

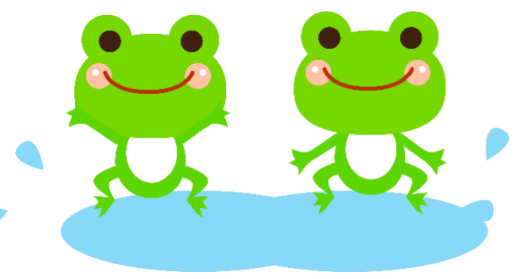


令和3年度

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
1	火	ごはん	ごはん	775 kcal 23.7 g	
		春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜		
		焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油）		
		キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、塩）、万能ねぎ		
2	水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、麦芽、ほたて貝カルシウム）	812 kcal 30.9 g	
		米粉めんとかぶのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、かぶ、水菜		
		コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、大豆油、大豆たんぱく、砂糖、塩）、米油		
		スラッピージョー	米油、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、きび砂糖、スープストック（砂糖、塩、魚たん白加水分解物（さわら・たい・まぐろ）、でんぷん、玉ねぎ、オリーブオイル、昆布、かつおエキス、麦芽エキス）、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ		
3	木	ごはん	ごはん	904 kcal 27.4 g	
		ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、自然塩、牛乳、プレーンヨーグルト		
		フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）		
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切干大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ごま		
4	金	かむかむごはん	米油、豚肉、酒、にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、米粒麦	814 kcal 31.2 g	
		沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ		
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野メンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油		
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）		
		レモンゼリー	レモンゼリー（レモン果肉、レモン果汁、水あめ、砂糖、寒天）		
7	月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	817 kcal 31.6 g	
		みそつけめんのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、豚肉、みそ、酒、しょうゆ、白胡椒、きび砂糖、にんじん、しいたけ、もやし、ホールコーン、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、かつおぶし、ごま油、にら、でんぷん		
		五目パオズ（2）	五目パオズ（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぷん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）		
		ウィンナーポテト	米油、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白胡椒、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）		
8	火	ごはん	ごはん	772 kcal 25.9 g	
		五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）		
		いかのレモンソースかけ	いか、生姜、酒、でんぷん、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁		
		星型トッポギの甘辛炒め	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、星型トッポギ（米、でんぷん、塩）、ヤンニョムソース（砂糖、水あめ、りんご果汁、コチュジャン、塩、はちみつ、唐辛子、みそ、にんにく、ごま油、ガーリックパウダー）、きび砂糖、しょうゆ、ピーマン、でんぷん		
9	水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン、米こうじ）	866 kcal 30.4 g	
		和風スパゲティ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、豚肉、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、しょうゆ、きび砂糖、酒、自然塩、スパゲティ（小麦粉）、米油		
		あらびきウィンナー（2）	あらびきウィンナー（豚肉、塩、砂糖）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖		
		フルーツ&豆乳ゼリー	豆乳ゼリー（砂糖、豆乳）、みかん缶、りんご缶		
10	木	ごはん	ごはん	732 kcal 33.8 g	
		かき卵汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、小松菜		
		スタミナ焼肉	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら		
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン		
		ソイドレッシング	ソイドレッシング（菜種油、りんご酢、しょうゆ、砂糖、卵黄（生卵）、塩、かつおエキス、かんきつ果汁（オレンジ、みかん）、でんぷん）		
11	金	ごはん	ごはん	723 kcal 24.4 g	
		わかめスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、しめじ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん）、わかめ、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、春雨（でんぷん）、長ねぎ、ごま		
		チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、塩、しょうゆ、砂糖、豚たんぱく、パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、大豆たんぱく、大豆油、菜種油）、米油		
		ジャンバラヤの具	米油、にんにく、セロリ、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、オールスパイス、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、カレー粉、ピーマン		
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）		
14	月	ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	892 kcal 30.7 g	
		ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、チーズ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ（大豆）、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ）		
		ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）、米油		
		野菜ソテー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、キャベツ、いんげん、でんぷん		
15	火	ごはん	ごはん	900 kcal 33.9 g	
		豚肉と大根の旨煮	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、じゃがいも、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、みりん、砂糖、塩）、こんにゃく、かつおぶし、出し昆布、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん		
		さばの西京揚げ	さばの西京揚げ（さば、でんぷん、白みそ、砂糖、みりん、酒）、米油		
		カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア		
16	水	入間 東 部 地 区 大 会			
17	木	ガーリックライス	米油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	857 kcal 27.7 g	
		ポテトボールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜		
		鶏肉の塩こうじから揚げ	鶏肉、生姜、にんにく、酒、塩こうじ（米こうじ、塩）、でんぷん、米油		
		ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）		



6月分学校給食予定献立表（中学校）



令和3年度

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
18 金	入間東部地区大会		
21 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	863 kcal 23.0 g
	キムチラーメンのスープ	ごま油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、しょうゆ、みそ、きび砂糖、でんぷん、長ねぎ、ちんげん菜	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
	あじさいポンチ	さくらんぼカットゼリー（砂糖、さくらんぼ果汁）、サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、りんご缶	
22 火	ごはん	ごはん	738 kcal 34.7 g
	厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
	おろし焼肉	米油、生姜、豚肉、にんじん、大根、みりん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ	
23 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	911 kcal 27.3 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、トマト、トマトケチャップ、自然塩、黒胡椒、きび砂糖、じゃがいも、パセリ	
	豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉(大豆)、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぷん、砂糖、ゼラチン(牛由来)、菜種油、塩）、米油	
	ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)、ホールコーン、自然塩、白胡椒、マヨネーズ（大豆油、卵(生卵)、酢(小麦)、塩、香辛料(りんご)、砂糖）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
24 木	ごはん	ごはん	907 kcal 26.6 g
	ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ）、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
	たこナゲット（2）	たこナゲット（たこ、いか、たら、小麦粉、でんぷん、大豆油、砂糖、塩、みりん）、米油	
	冷凍みかん	みかん	
25 金	ごはん	ごはん	698 kcal 26.3 g
	ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
	チキンのフリフリソースかけ	鶏肉、自然塩、米油、生姜、にんにく、トマトケチャップ、しょうゆ、きび砂糖、白ワイン、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、パイナップルジュース、でんぷん	
	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、自然塩、白胡椒、ホールコーン、赤ピーマン、ピーマン	
28 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	825 kcal 32.5 g
	ごまみそうどんの汁	米油、生姜、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、焼きちくわ（たら、でんぷん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス(えそ、ぐち)、キャベツ、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、みそ、ねりごま、長ねぎ、ごま、でんぷん	
	笹かまの天ぷら	笹かまぼこ（すけそうだら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、自然塩、米油	
	枝豆	枝豆、自然塩	
29 火	ごはん	ごはん	764 kcal 30.4 g
	星のトッポギスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、もやし、星型トッポギ（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、トマトケチャップ、きび砂糖	
	豚肉と切干大根のエスニック炒め	ごま油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、切干大根、エリンギ、しょうゆ、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、にら、ごま	
30 水	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	792 kcal 30.2 g
	米粉ポタージュ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒、しょうゆ、生クリーム、バター（生乳、塩）、パセリ	
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉(大豆)、でんぷん、塩、砂糖）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ	

パンにはさんで食べよう！

20 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。		平均栄養量	818 kcal 29.1 g
	※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎261-5564）		栄養基準量	830 kcal 34.0 g
	※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。			
	※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。			
	※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。			

6月 給食だより

学校給食費（6月分）口座振替日は **8月2日(月)** です。☆給食費はすべて食料費です。ご理解ご協力をお願いします。

6月の給食目標 **よくかんで食べよう！**

6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

6月は「食育月間」です！

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

今月の地場野菜 **枝豆**

ふじみ野市 PR大使「ふじみん」