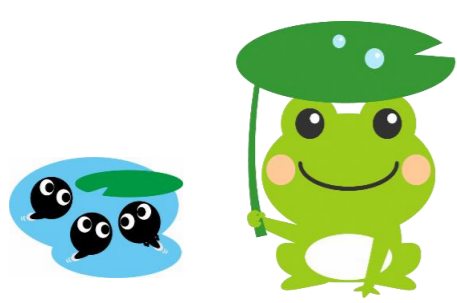


6月分学校給食予定献立表（小学校）

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	656 kcal 23.8 g
	五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、塩）、 たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、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、しょうが、酒、でんぶん、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、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、星型トッポギ（米、でんぶん、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、でんぶん	
2 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）	743 kcal 26.3 g
	和風スパゲティ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、ぶた肉、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（ぶた肉、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	
3 木	ごはん	ごはん	616 kcal 27.3 g
	わかめスープ	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、しめじ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、塩、みりん）、 わかめ、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、春雨（でんぶん）、長ねぎ、ごま	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油、 タピオカ）、米油	
	タコライス	米油、にんにく、ぶた肉、酒、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、玉ねぎ、にんじん、トマト、 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）、 パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、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）、カレー粉、自然塩、白こしょう、きび砂糖、ピーマン、粉チーズ	
4 金	ごはん	ごはん	632 kcal 32.1 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	かむかむごはんの具	米油、ぶた肉、酒、にんじん、切干大根、大豆、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、いんげん	
7 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	687 kcal 25.0 g
	みそつけめのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、しょうが、ぶた肉、みそ、酒、しょうゆ、白こしょう、きび砂糖、 にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、かつおぶし、しいたけ、もやし、ホールコーン、でんぶん、にら、ごま油	
	青のりポテトビーンズ	大豆、でんぶん、じゃがいも、米油、青のり、食塩	
	大根ナムル	切干大根、大根、にんじん、ほうれん草、ごま油、にんにく、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、米酢、ごま	
8 火	ごはん	ごはん	671 kcal 27.0 g
	ぶた肉と大根のうま煮	米油、ぶた肉、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、でんぶん、 菜種油、みりん、砂糖、塩）、こんにゃく、かつおぶし、出しこんぶ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
	五目あつ焼き玉子	五目あつ焼き玉子（卵、砂糖、にんじん、ほうれん草、しいたけ、でんぶん、しょうゆ、大豆油、塩、発酵調味料、酢、昆布調味液、 魚介エキス（さば）、ねぎ、甘酢しょうが）	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
9 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）	614 kcal 21.0 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、 自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	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、 白こしょう、マヨネーズ（大豆油、卵（生卵）、酢（小麦）、塩、香辛料（りんご）、砂糖）	
	オニオンドレッシングサラダ	もやし、きゅうり、切干大根、にんじん、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）		
10 木	ごはん	ごはん	772 kcal 23.7 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、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、白こしょう	
	チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、大豆たんぱく、パン粉、でんぶん、おから、砂糖、塩、小麦粉、クラッカー粉、コーンフラワー、米粉、 しょうゆ、菜種油、パーム油）、米油	
	冷凍みかん	みかん	
11 金	ガーリックライス	米油、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	671 kcal 22.4 g
	ポテトボールスープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、 黒こしょう、水菜	
	ハンバーグのバーベキューソースかけ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉（大豆）、でんぶん、塩、砂糖）、米油、にんにく、玉ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、 白こしょう、すりおろしりんご	
	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）	
14 月	ごはん	ごはん	599 kcal 28.6 g
	厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ、キャベツ	
	さっぱり焼肉	米油、しょうが、ぶた肉、にんじん、もやし、大根、みりん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん	
	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	
15 火	ごはん	ごはん	580 kcal 22.6 g
	ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、 ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、小松菜	
	チキンのフリフリソースかけ	とり肉、自然塩、米油、しょうが、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、でんぶん	
	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、自然塩、白こしょう、ホールコーン、赤ピーマン、ピーマン	
16 水	ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	772 kcal 25.8 g
	ミートソース	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、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、白こしょう、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	
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、えだ豆、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ	
手作りブラウニー	小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、純ココア、バター（生乳、塩）、チョコレート（砂糖、ココアバター、 全粉乳、カカオマス、レシチン（大豆））、卵、ラム酒		
17 木	ごはん	ごはん	606 kcal 22.6 g
	星のトッポギスープ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、もやし、星型トッポギ（米、でんぶん、塩）、自然塩、 しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、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、 でんぶん、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）	
	ぶた肉と切干大根のエスニック炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、ぶた肉、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、でんぶん）、にら、ごま	

ごはんの上
のせて食べよう！



食と心の健康週間

パンにはさん
で食べよう！

ブラウニー
のつく学校

6月分学校給食予定献立表（小学校）

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	黒パン	黒パン（小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、でんぷん、脱脂粉乳、塩）	670 kcal 19.7 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、黒こしょう、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	
	パリパリサラダ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	
	オニオンドレッシング	オニオンドレッシング（菜種油、砂糖、玉ねぎ、りんご酢、しょうゆ、塩、でんぷん、赤ピーマン）	
	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）	
	手作りブラウニー *東台小・亀久保小・鶴ヶ丘小 大井小・駒西小・上野台小 のみ	小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、純ココア、バター（生乳、塩）、チョコレート（砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、レシチン(大豆)）、卵、ラム酒	
21 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	698 kcal 25.8 g
	キムチラーメンのスープ	ごま油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、とんこつ、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	
	五目パオズ（2）	五目パオズ（ぶた肉、小麦粉、玉ねぎ、高野どうふ、ひじき、とり肉、パン粉、でんぷん、むぎえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）	
	えだ豆	えだ豆、自然塩	
22 火	ごはん	ごはん	755 kcal 30.2 g
	ご汁	米油、ぶた肉、にんじん、大根、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、大豆、みそ、長ねぎ	
	とり肉の塩こうじから揚げ	とり肉、しょうが、にんにく、酒、塩こうじ（米こうじ、塩）、でんぷん、米油	
	ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	ごま油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、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、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、万能ねぎ	
23 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）	700 kcal 27.5 g
	米粉ポタージュ	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、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（ぶた肉、とり肉、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	
	コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
24 木	ごはん	ごはん	616 kcal 29.2 g
	かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、とうふ、わかめ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ	
	スタミナ焼肉	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、白こしょう、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、かんぎつ果汁(オレンジ、みかん)、でんぷん）	
25 金	かむかむごはん	米油、ぶた肉、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	715 kcal 27.9 g
	水菜のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、玉ふ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、酒、しょうゆ、水菜	
	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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
	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）	
28 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	755 kcal 24.2 g
	ごまみそうどんの汁	米油、しょうが、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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、くち)、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	
	さつまいものそぼろあん（2）	さつまいも、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
	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	
29 火	ごはん	ごはん	790 kcal 25.8 g
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、しょうが、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	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、塩、しょうゆ、砂糖、ぶたたんぱく、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	
	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、白こしょう、きび砂糖、ごま	
30 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）	633 kcal 25.4 g
	米粉めんとかぶのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白こしょう、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、ぶた肉、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	

揚げめんの数
・1クラス…2袋
・特別支援学級・職員室…1袋

ブラウニーのつく学校

22 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	697 kcal 25.9 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

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。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

よくかんで食べよう！

6月の給食目標

6/4～6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

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。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

6月は「食育月間」です！

「食育」ってなあに？

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る、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

えだまめ

ふじみ野市 PR大使(ふじみん)