



6月分学校給食予定献立表（小学校）

給食目標 : よくかんで食べよう



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 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）	782 kcal 29.2 g
	スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、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、トマトピューレ、自然塩、黒こしょう、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
	コーンとえだ豆のソテー ごはん	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 ごはん	
2 木	五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、玉ねぎ、ローリエ、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、黒こしょう、小松菜、ごま油	684 kcal 20.7 g
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、しょうが、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、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、しょうが、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、万能ねぎ	
3 金	ごはん	ごはん	599 kcal 25.7 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、しょうが、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
	いかにレモンソースかけ 厚揚げとぶた肉の炒め物	いか、しょうが、酒、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁、でんぷん ごま油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、長ねぎ、厚揚げ（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん	
	歯と口の健康週間ゼリー ホット中華めん	歯と口の健康週間ゼリー（砂糖、植物油、豆乳、レモン果汁、水あめ、大豆粉、乳化剤（大豆）、りんご果汁） ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
6 月	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、にら、長ねぎ、ごま油	677 kcal 21.3 g
	揚げぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、ぶた肉、ラード、小麦たんぱく、パン粉、でんぷん、にら、ボークエキス、砂糖、塩、しょうゆ、オイスターソース（大豆）、こしょう、小麦粉）、米油	
	ナタデココ入りフルーツミックス	ナタデココ（ココナッツミルク、砂糖、ぶどう濃縮果汁）、黄桃缶、りんご缶、パイナップル缶	
7 火	ごはん	ごはん	697 kcal 24.4 g
	カレーライス	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、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、ボークエキス、ブラウンルウ）、カレールーウ（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、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	プレーンオムレツ キャベツの福神和え	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢） キャベツ、にんじん、福神漬け（大根、なす、きゅうり、しその葉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根）、魚醤（かたくちいわし））	
8 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）	682 kcal 25.9 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、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	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、塩、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物（ぶた肉）、パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、大豆たんぱく、大豆油）、米油	
	切り干し大根のサラダ （香味塩ドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁）	
	クラスソース コーヒー牛乳	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（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
9 木	ごはん	ごはん	716 kcal 28.5 g
	厚揚げのみそ汁 さばのあまからだれ	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 さばでんぷんつき（さば、でんぷん）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	きんぴら	ごま油、とり肉、ごぼう、にんじん、れんこん、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぷん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、一味唐辛子、ごま	
10 金	ガーリックピラフ	米油、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、ホールコーン、えだ豆、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米	727 kcal 25.7 g
	ポテトボールスープ	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、えのきだけ、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜	
	ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、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	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
13 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	655 kcal 25.7 g
	とりなばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、いんげん	
	肉団子のあんかけ やみつきキャベツ	肉団子（とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ボークエキス） 米油、にんにく、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス（玉ねぎ、にんじん、キャベツ））、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、ごま油	
14 火	ごはん	ごはん	640 kcal 24.0 g
	大根とハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、ぶたエキス、水あめ、塩、海そう粉末）、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
	いかにチリソースかけ	いか、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、長ねぎ、にんにく、トマトケチャップ、白ワイン、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、きび砂糖	
	ごぼうサラダ （香りごまドレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、えだ豆、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩）	
15 水	手作りマドレーヌ ☆西原小・鶴ヶ丘小・三角小・大井小・駒西小・上野台小 のみ	小麦粉、アーモンドブードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス	828 kcal 26.6 g
	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）	652 kcal 21.5 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ショルダーベーコン（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	
	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、乳化剤（大豆））、米油	
ツナと小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、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）、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス（玉ねぎ、にんじん、キャベツ））、でんぷん	840 kcal 24.1 g	
手作りマドレーヌ ☆東台小・龜久保小・東原小・福岡小・西小・元福小・さぎの森小 のみ	小麦粉、アーモンドブードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス		



6月分学校給食予定献立表（小学校）

給食目標：よくかんで食べよう



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
16 木	ごはん	ごはん	648 kcal 29.3 g
	肉じゃが	米油、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、しらたき、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
	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	
17 金	ごはん	ごはん	685 kcal 25.7 g
	キャベツと油揚げのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、油揚げ、キャベツ、大根、長ねぎ、みそ	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩、こしょう）、米油	
	大豆とひじきの炒め煮	米油、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、きび砂糖、酒、しょうゆ	
20 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	666 kcal 29.4 g
	ジャージャーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、とりガラ、ローリエ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ポークしゅうまい（2） ゆでえだ豆	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ） えだ豆、自然塩	
21 火	ごはん	ごはん	675 kcal 20.9 g
	じゃがいも団子のみそ汁	米油、しょうが、酒、ごぼう、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも団子（じゃがいも、でんぶん、塩）、みそ、長ねぎ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
	ごぶ漬け クラスソース	くきわかめ入りごぶ漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、きゅうり、キャベツ 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、でんぶん）	
22 水	コッパン	コッパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	653 kcal 31.6 g
	たっぷりコーンのスープ	米油、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ	
	てり焼きチキン	とり肉、きび砂糖、しょうゆ、みりん	
	カレービーンズ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、カレー粉、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、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、しょうゆ、自然塩、白こしょう、大豆	
23 木	ごはん	ごはん	752 kcal 24.6 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、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、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、カラメル）、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（とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークフィヨン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンフィヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩	
	たこナゲット（2）	たこナゲット（たこ、いか、たら、小麦粉、でんぶん、大豆油、砂糖、塩、みりん）、米油	
	グリーンサラダ （オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、えだ豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬（りんご）、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（ぶた肉）、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ)	
24 金	ごはん	ごはん	648 kcal 25.2 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	
	和風ハンバーグ 切り干し大根の五目煮	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンフィヨン）、米油、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、酒 米油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、しょうゆ、きび砂糖、酒、いんげん	
27 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	655 kcal 26.2 g
	おかめうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぶん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青のり、米油	
	ホットポテト	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青のり、自然塩、白こしょう、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
28 火	ごはん	ごはん	621 kcal 21.8 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、とり肉、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうが、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
	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	
	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、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白こしょう、赤ピーマン、ピーマン	
29 水	食パン	食パン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	557 kcal 26.2 g
	ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、しょうが、ローリエ、ぶた肉、もやし、玉ねぎ、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	
	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）	
	野菜ソテー いちごジャム	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん いちごジャム（いちご、砂糖、水あめ）	
30 木	ごはん	ごはん	595 kcal 28.3 g
	とん汁	米油、しょうが、ぶた肉、にんじん、大根、出しこんぶ、かつおぶし、こんにゃく、とうふ、じゃがいも、長ねぎ、みそ	
	さわらの西京焼き	さわらの西京漬（さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、スピリッツ、酢、ウコン）	
	小松菜サラダ （ねぎ塩ドレッシング和え）	小松菜、にんじん、もやし、えだ豆、ねぎ塩ドレッシング（ごま油、大豆油、酢、玉ねぎ、塩、砂糖、ごま、にんにく、チキンエキス、長ねぎ）	

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。 ※ 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） ※ ㊦印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ ㊧印の絵印は、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。	平均栄養量	675 kcal 25.6 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

学校給食費（6月分） 口座振替日は**8月1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。

6月給食だより

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



こんげつのはさんぶつ
えだまめ



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありますか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。