



6月分学校給食予定献立表（中学校）

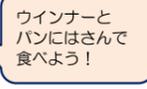
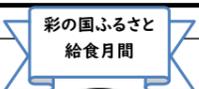


給食目標：よくかんで食べよう

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 木	ごはん	ごはん	817 kcal 29.6 g
	ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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）、春雨（でんぶん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜	
	肉団子のチリソースかけ（3）	肉団子（玉ねぎ、豚肉、鶏肉、パン粉、でんぶん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒）、米油、ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、長ねぎ、きび砂糖、白ワイン、トマトケチャップ	
	しゃくし菜チャーハンの具	ごま油、豚肉、長ねぎ、にんじん、しゃくし菜（しゃくし菜、アミノ酸液(小麦)、砂糖、塩、酢、発酵調味料(米・水あめ・アルコール)、昆布エキス、しょうゆ）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、しょうゆ、塩、ゼラチン、でんぶん発酵調味料、でんぶん）	
2 金	ごはん	ごはん	812 kcal 26.7 g
	キャベツと油揚げのみそ汁	出し昆布、かつおぶし、キャベツ、大根、油揚げ、長ねぎ、みそ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市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、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	切り干し大根のオイスターソース炒め	米油、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、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、黒胡椒、万能ねぎ、でんぶん	
5 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	749 kcal 29.7 g
	わかめコーンラーメンのスープ	米油、生姜、にんにく、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、ホールコーン、わかめ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
	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、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、ボークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）	
	ツナと小松菜のソテー	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（きはだまぐろ、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・キャベツ)、塩）、白胡椒、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、自然塩	
6 火	ごはん	ごはん	839 kcal 22.5 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、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンプ（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、小松菜、ごま油	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、胡椒、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、米油	
	ごぼうのかみかみカレードressingサラダ	キャベツ、にんじん、ごぼう、ホールコーン、米油、玉ねぎ、カレー粉、きび砂糖、自然塩、白胡椒、米酢	
7 水	ごはん	ごはん	813 kcal 32.1 g
	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、大豆油）	
	米粉ポタージュ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
	ポイルウィナー（2）	ウィナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）	
8 木	ごはん	ごはん	734 kcal 33.1 g
	豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、じゃがいも、みそ、生姜、長ねぎ	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
	こんにゃくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
9 金	かむかむごはん	米油、鶏肉、酒、にんじん、こんにゃく、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、米粒麦	654 kcal 33.4 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、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ	
	いかの韓国風焼き	いか、生姜、長ねぎ、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、しょうゆ、きび砂糖、ごま	
	レモンゼリー	レモンゼリー（ナタデココ、砂糖、レモン果汁）	
12 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	835 kcal 34.8 g
	みそつけうどんの汁	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、出し昆布、かつおぶし、にんじん、大根、しいたけ、みそ、しょうゆ、長ねぎ、小松菜、ごま油	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぶん、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、胡椒、小麦粉）、米油	
	生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、豚肉、酒、長ねぎ、生揚げ、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	
13 火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	922 kcal 31.0 g
	エッグカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、うすら卵、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、小麦発酵調味料、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、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)）、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、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、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	
	フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料(大豆・米・とうもろこし・小麦・米こうじ・水あめ・でんぶん)、魚醤(かたくちいわし)）	
14 水	ごはん	ごはん	790 kcal 31.2 g
	つみっこ（すいとん）	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ竜田揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、いんげん	
15 木	入間東部地区大会		
16 金	入間東部地区大会		
19 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	815 kcal 33.2 g
	豚キムチラーメンのスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、もやし、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）、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）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒胡椒、にら	
	五目包子（2）	五目包子（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぶん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）	
	ゆで枝豆	枝豆、自然塩	



6月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：よくかんで食べよう

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
20 火	ごはん	ごはん	788 kcal 32.9 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、生姜、ローリエ、大豆、マカロニ（小麦粉）、トマトケチャップ、トマト、自然塩、黒胡椒、パセリ	
	鶏肉のから揚げ レモンソースかけ	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、果実調味料(ぶどう)、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、レモン果汁、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん	
	カラフルピラフの具	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ピーマン、ピーマン	
21 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、大豆油）	784 kcal 29.4 g
	たっぶりコーンのスープ	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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、白胡椒、パセリ	
	かつおフライ	かつおフライ（かつお、でんぷん、パン粉(大豆)、小麦粉、塩）、米油	
	ラタトゥイユ	オリーブ油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト、トマトピューレ、ローリエ、バジル、きび砂糖、自然塩	
	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）	
22 木	ごはん	ごはん	707 kcal 33.7 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	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	
23 金	のらぼう菜の磯香和え	のらぼう菜、もやし、しょうゆ、みりん、焼のり、ごま	818 kcal 28.2 g
	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、パセリ	
	ハンバーグの オニオンソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、にんにく、生姜、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
26 月	ブルーベリークレープ	埼玉県産ブルーベリーのクレープ（パーム油、とうもろこし油、菜種油、乳製品、乳糖、乳たんぱく、レシチン(大豆)、小麦粉、卵、砂糖、マーガリン(乳・大豆)、水あめ、全粉乳、ブルーベリーソース、乾燥卵白、ゼラチン、でんぷん、乳化剤(乳)）	802 kcal 34.6 g
	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
	なす入り肉汁うどんの汁	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、しめじ、なす、みりん、しょうゆ、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、長ねぎ、いんげん	
	笹かまのいそべ揚げ	笹かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青海苔、米油	
27 火	カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	818 kcal 28.1 g
	ごはん	ごはん	
	星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	中華そばの具	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、枝豆、ごま油	
	茎わかめのサラダ （ナムドレッシング和え）	茎わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、韓国ナムドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物(大豆・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒)	
28 水	青りんごゼリー	青りんごゼリー（砂糖、水あめ、青りんご果汁、寒天）	850 kcal 33.6 g
	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	
	カレー焼きそば	米油、豚肉、酒、カレー粉、にんじん、もやし、キャベツ、油揚げ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん(小麦・大豆)、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）、米油	
29 木	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	757 kcal 25.1 g
	ごはん	ごはん	
	なす入りマーボー豆腐	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、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、なす、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、自然塩、黒胡椒、でんぷん	
30 金	ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、砂糖、塩、しょうゆ、胡椒、生姜）	794 kcal 30.0 g
	冷凍みかん	みかん	
	ごはん	ごはん	
	豆腐となめこのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、玉ねぎ、豆腐、なめこ、みそ、わかめ、長ねぎ	
30 金	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉(とうもろこし)、小麦粉、塩）、米油	794 kcal 30.0 g
	ひじきごはんの具	米油、豚肉、酒、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、ひじき、大豆、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ	
	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）	

6月は「彩の国ふるさと給食月間」です。ふじみ野市や埼玉県で収穫される農作物や、埼玉県の郷土食などがたくさん登場しています。さがしてみてください。



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

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。 ※ 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。 ※ 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	795 kcal 30.7 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（6月分） 口座振替日は **7月31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。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

今月の地場産物
枝豆

ふじみ野市PR大使「ふじみん」