

6月分学校給食予定献立表（小学校）



きゅうしょくもくひょう
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	595 kcal 27.8 g
	ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、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、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜	
	おろし焼肉	米油、しょうが、ぶた肉、にんじん、大根、みりん、きび砂糖、しょうゆ、米酢、でんぶん	
	くさわかめのサラダ （ナムドレッシング和え）	くさわかめ、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・とり肉・ぶた肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
2 金	かむかむごはん	米油、とり肉、酒、にんじん、こんにゃく、しいたけ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、米粒麦	589 kcal 29.4 g
	とうふとなめこのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、玉ねぎ、とうふ、なめこ、みそ、わかめ、長ねぎ	
	いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
	レモンゼリー	レモンゼリー（ナタデココ、砂糖、レモン果汁）	
5 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	648 kcal 24.0 g
	わかめコーンラーメンのスープ	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、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、白こしょう	
	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	
6 火	大根ナムル	切り干し大根、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	745 kcal 23.1 g
	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	
	チキンカレー	米油、にんにく、とり肉、白こしょう、マサラマイルド、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、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、ポークエキス、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）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
	フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
7 水	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）	631 kcal 20.4 g
	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）	
	ごぼうの和風ペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、白ワイン、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、白こしょう、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	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	
8 木	アスパラガスのグリーンサラダ （イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	563 kcal 23.9 g
	ごはん	ごはん	
	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	
	そばろ丼の具	出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、ぶた肉、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、にんじん、いり卵（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）、グリーンピース	
9 金	もやしとたくあん和え物	もやし、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	603 kcal 27.0 g
	ごはん	ごはん	
	けんちん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、厚揚げ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
12 月	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	641 kcal 23.2 g
	ひじきごはんの具	米油、ぶた肉、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、でんぶん、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	
	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
	みそつけうどんの汁	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、出しこんぶ、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	
13 火	もちしのだのおろしあんかけ	もちしのだ（もち粉、油揚げ、でんぶん、塩）、大根、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぶん	737 kcal 27.3 g
	ちんげん菜のサラダ （香味中華ドレッシング和え）	ちんげん菜、にんじん、もやし、香味中華ドレッシング（砂糖、水あめ、しょうゆ、りんご酢、香味油（大豆・小麦）、ごま油、玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ、塩、発酵調味料、オイスターエキス、生姜、にんにく）	
	ごはん	ごはん	
	つみっこ（すいとん）	米油、とり肉、酒、かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、大根、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
14 水	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉（大豆）、小麦粉、塩）、米油	603 kcal 20.3 g
	こんにゃくとえだ豆の炒め物	ごま油、えだ豆、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）	
	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、でんぶん）	
	肉団子のあんかけ	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、でんぶん、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス）	
15 木	なす入りマーボーどうふ	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、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、とうふ（豆乳、でんぶん）、なす、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、自然塩、黒こしょう、でんぶん	582 kcal 27.0 g
	肉団子のごまサラダ （香味塩ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、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、生姜、レモン果汁）	
	ごはん	ごはん	
	ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麴、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	
16 金	大根とハムのスープ	とりガラ、玉ねぎ、にんじん、ローリエ、米油、とり肉、酒、キャベツ、大根、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	785 kcal 29.7 g
	ポイルウィナー（2）	ウィナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
	チリドッグの具	米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、玉ねぎ、トマトケチャップ、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）、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
	手作りチョコチップマドレーヌ	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、チョコチップ（砂糖、カカオマス、植物油脂、全粉乳、レシチン（大豆））	
16 金	ごはん	ごはん	658 kcal 23.0 g
	ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、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	
	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	
	カレーピラフの具	米油、にんじん、玉ねぎ、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、白ワイン、自然塩、白こしょう、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、でんぶん）	
手作りチョコチップマドレーヌ	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、チョコチップ（砂糖、カカオマス、植物油脂、全粉乳、レシチン（大豆））		

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

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
19月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	715 kcal 22.5 g
	ぶたキムチラーメンのスープ	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、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、黒こしょう、にら	
	大学いも（2）	さつまいも、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、でんぷん	
	こんにやくサラダ（ごまじょうゆドレッシング和え）	こんにやく、小松菜、もやし、ごまじょうゆドレッシング（しょうゆ、砂糖、大豆油、酢、塩、米発酵調味料、ごま）	
20火	ごはん	ごはん	630 kcal 27.3 g
	肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、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）、しらたき、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）	
21水	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	672 kcal 22.8 g
	フラワーパン（卵・乳不使用）	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン（大豆）、塩、大豆油）	
	焼きそば	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、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）、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、黒こしょう、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
22木	ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、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）	669 kcal 26.8 g
	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	
	ごはん	ごはん	
23金	とり肉と野菜のフォー	米油、しょうが、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、長ねぎ、水菜、ごま油	622 kcal 23.1 g
	オムレツソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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）、トマトケチャップ、きび砂糖	
	ガパオライスの具	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、酒、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、ナンブラー（かたくちいわし、塩）、自然塩、白こしょう、バジル粉、ピーマン	
	ごはん	ごはん	
26月	じゃがいもとわかめのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、玉ねぎ、えのきだけ、じゃがいも、わかめ、みそ、長ねぎ	598 kcal 33.8 g
	とり肉のから揚げ	とり肉のから揚げ（とり肉、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、みりん、でんぷん	
	レモンソースかけ	レモンソース	
	ごぼうのかみかみ	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、白こしょう、米酢	
27火	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	602 kcal 20.7 g
	なす入り肉汁うどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
	ゆでえだ豆	えだ豆、自然塩	
28水	ごはん	ごはん	677 kcal 24.6 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
	揚げぎょうざ（2）	ぎょうざ（ぶた肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、とり肉、パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でんぷん、生姜、しょうゆ、塩、胡椒）、米油	
	しゃくし菜チャーハンの具	ごま油、ぶた肉、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、白こしょう、いり卵（卵、大豆油、砂糖、しょうゆ、塩、ゼラチン、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
29木	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）	693 kcal 27.8 g
	たっぷりコーンのスープ	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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	
	ハンバーグのオニオンソースかけ	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、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、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
	ラタトゥイユ	オリーブ油、にんにく、ベーコン（ぶた肉、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	
30金	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	668 kcal 19.5 g
	ごはん	ごはん	
	ご汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、じゃがいも、とうふ、大豆、みそ、長ねぎ	
	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、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	

彩の国ふるさと給食月間



埼玉県マスコット「コバトン」

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」

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	660 kcal 25.0 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	650 kcal 26.0 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

えだ豆