



6月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和6年度



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	
3	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	789 kcal 29.2 g
		みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）		
		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		
		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）		
4	火	牛乳	ごはん	ごはん	755 kcal 31.9 g
		肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、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）、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん		
		さばの一夜干し	さばの一夜干し（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		
5	水	牛乳	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）	778 kcal 30.3 g
		米粉めんとかぶのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、かぶ、水菜		
		照り焼きハンバーグ	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）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん		
		アスパラのソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、でんぷん）、自然塩、白胡椒、でんぷん		
		歯と口の健康週間ゼリー	歯と口の健康週間ゼリー（砂糖、植物油、豆乳、寒天、乳化剤(大豆)、りんご果汁）		
6	木	牛乳	ごはん	ごはん	766 kcal 25.2 g
		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）、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、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）		
		肉団子のあんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、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、オイスターエキス、ポークエキス）		
		切り干し大根のごま塩サラダ（塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）		
7	金	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	915 kcal 27.7 g
		チキンカレー	米油、にんにく、鶏肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、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、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（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、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）、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ		
		焼きフランク	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・小麦)、魚醤(かたくちいわし)		
10	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	821 kcal 30.8 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、焼きちくわ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、キャベツ、油揚げ、ねりごま、みそ、きび砂糖、しょうゆ、ごま、長ねぎ、小松菜		
		笹かまのいそべ揚げ	笹かまほこ（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		
		ベーコンポテト	バター（生乳、塩）、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、パセリ、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）		
11	火	牛乳	ごはん	ごはん	727 kcal 30.1 g
		春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、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		
		いかのガーリック揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぷん、米油		
		五目チャーハンの具	米油、豚肉、酒、にんじん、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、長ねぎ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ごま油、枝豆		
12	水	牛乳	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）	811 kcal 25.2 g
		豚キムチ焼きそば	米油、豚肉、酒、にんじん、もやし、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）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、しょうゆ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）		
		チーズオムレツ	チーズオムレツ（卵、チーズ、砂糖、大豆油、卵殻粉、塩、酢、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		
13	木	牛乳	ごはん	ごはん	799 kcal 28.5 g
		カレー風味の野菜スープ	米油、にんにく、セロリ、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、かぶ、じゃがいも、自然塩、カレー粉、しょうゆ、白胡椒、パセリ		
		スタミナ焼き肉	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		
		しゃきしゃきごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんじん、水菜、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）		
14	金	牛乳	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	861 kcal 26.6 g
		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、ローリエ、キャベツ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、星型トック（米、でんぷん、塩）、ちんげん菜		
		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(小麦・大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油		
		ヨーグルト	ヨーグルト（砂糖、加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）		
		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(小麦)）		
17	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	780 kcal 28.9 g
		しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、長ねぎ、生姜、もやし、キャベツ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、みりん、ごま油		
		揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、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		
		冷凍みかん	みかん		
18	火	牛乳	ごはん	ごはん	757 kcal 28.7 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、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、長ねぎ		
		和風ハンバーグ	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）、大根、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒		
		小玉すいか	小玉すいか		

彩の国ふるさと給食月間



埼玉県マスコット「コバトン」

学校給食費（6月分） 口座振替日は7月31日(水)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月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和6年度



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	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
19	水	コーヒーストック	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）	777 kcal 28.6 g
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、白胡椒、パセリ	
			ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス（玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーズ））、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）	
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
			コーヒーストック	コーヒーストック（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
20	木		入間東部地区大会		
21	金		入間東部地区大会		
24	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	720 kcal 37.5 g
			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、こま、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	
			小松菜と炒り卵の炒め物	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（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、炒り卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
			寄居のみかんゼリー	みかんゼリー（みかん果汁、砂糖）	
25	火	牛乳	ごはん	ごはん	869 kcal 30.4 g
			じゃがいものそぼろ煮	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、こんにゃく、たけのこ、さつまいも（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、自然塩、いんげん、でんぷん	
			チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油	
			五分漬け	莖わかめ入り五分漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、キャベツ	
			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（小麦））	
26	水	飲むヨーグルト	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	727 kcal 34.4 g
			トマトとレタスのスープ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、自然塩、白胡椒、パセリ、トマト、レタス	
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）	
			ドライカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、自然塩、白胡椒、カレー粉、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）、トマトピューレ、しょうゆ、枝豆	
			飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
27	木	牛乳	ごはん	ごはん	790 kcal 35.6 g
			厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
			かつおの薬味ソースかけ	かつおの竜田揚げ（かつお、でんぷん、しょうゆ、砂糖、塩、大豆たんぱく、酢、酒、発酵調味料、生姜）、米油、ごま油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ	
			五目きんぴら	ごま油、鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、さつまいも（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、一味唐辛子、ごま	
			わかめふりかけ	わかめふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、でんぷん、抹茶、わかめ、海苔、しいたけエキス、ほたて貝カルシウム）	
28	金	牛乳	ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシレーク（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（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、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）、デミグラスソース（鶏ガラ、豚骨、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	958 kcal 32.3 g
			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）	
			ゆで枝豆	枝豆、自然塩	

18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	800 kcal 30.1 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）	※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。	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（水）**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



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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こと

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる（社会性）</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

6/4～6/10

歯と目の健康週間

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