



# 6月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

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	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	640 kcal 35.2 g
		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）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、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、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）	
		とり肉団子の甘酢あんかけ（2）	とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
		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）	
4	火	ごはん	ごはん	699 kcal 20.4 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、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
		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、生姜、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、生姜、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、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）、万能ねぎ	
5	水	ごはん	ごはん	603 kcal 23.5 g
		ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、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、塩、砂糖）、たけのこ、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
		コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、砂糖、ショートニング、塩、パン粉（小麦・大豆）、水あめ、大豆油、でんぷん、大豆たんぱく、乳化剤（大豆））、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、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、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、しょうゆ	
		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）	
6	木	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）、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	
7	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	722 kcal 27.4 g
		たぬき汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、厚揚げ、みそ、ごま油、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	
		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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		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）	
		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））	
10	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	655 kcal 32.5 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、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	
		いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
		コーンとえだ豆の炒め物	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	
11	火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	791 kcal 24.7 g
		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、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、パモントルウ（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、フレンチヨーグルト、生クリーム、チーズ	
		焼きフランク	フランクフルト（ぶた肉、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））	
12	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、大豆油）	605 kcal 22.9 g
		トマトとレタスのスープ	米油、とり肉、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、自然塩、白こしょう、パセリ、トマト、レタス	
		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・ピーツ））、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	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、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
13	木	ごはん	ごはん	593 kcal 19.9 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、長ねぎ	
		かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぷん（大豆））、米油	
		ごぶ漬け	くわがめ入りごぶ漬け（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	
		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））	
		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）	
14	金	ごはん	ごはん	605 kcal 20.3 g
		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）、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、黒こしょう、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	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、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）	
17	月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	635 kcal 25.7 g
		しょうゆラーメンのスープ	米油、ぶた肉、黒こしょう、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、とんこつ、長ねぎ、しょうが、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	
		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）	
		小松菜といり卵のソテー	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（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、いり卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
18	火	ごはん	ごはん	687 kcal 26.6 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	
		さばの薬味ソースかけ	さばでんぷんつき（さば、でんぷん）、米油、ごま油、しょうが、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、でんぷん	
		五目きんぴら	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、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	



パンにはさんで食べよう！



# 6月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

## 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

令和6年度



日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
19	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）	628 kcal 25.6 g
		米粉めんとかぶのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、かぶ、ちんげん菜	
		てり焼きハンバーグ	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、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、ウイナーソーセージ（ぶた肉、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、白こしょう、でんぷん	
20	木	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	795 kcal 24.2 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（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（とりガラ、とん骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークブイヨン（大豆）、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、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、でんぷん、大豆油、砂糖、塩、みりん）、米油	
		コーンサラダ（香りごまドレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、キャベツ、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
		手作りマドレーヌ ☆東原小、亀久保小、東台小、福岡小、上野台小、元福小のみ	小麦粉、アーモンドプードル、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	983 kcal 26.8 g
21	金	ごはん	ごはん	621 kcal 21.7 g
		カレー風味の野菜スープ	米油、にんにく、セロリ、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、かぶ、じゃがいも、自然塩、カレー粉、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
		とり肉の竜田揚げ	とり肉の竜田揚げ（とり肉、でんぷん、しょうゆ、酒、生姜）、米油	
		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、えだ豆、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	
		手作りマドレーヌ ☆鶴ヶ丘小、西原小、三角小、大井小、駒西小、西小、さぎの森小のみ	小麦粉、アーモンドプードル、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	809 kcal 24.3 g
24	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	653 kcal 29.8 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、こま、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、青のり、米油	
		ゆでえだ豆	えだ豆、自然塩	
25	火	ごはん	ごはん	612 kcal 24.2 g
		とん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにゃく、みそ、しょうが、長ねぎ	
		和風ハンバーグ	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、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、えのきだけ、しょうゆ、きび砂糖、酒	
		きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
26	水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳粉、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）	703 kcal 23.7 g
		ぶたキムチ焼きそば	米油、ぶた肉、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、白こしょう、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）	
		チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぷん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、小麦たんぱく、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
		ごぼうのカレードレッシングサラダ	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、白こしょう、米酢	
27	木	ごはん	ごはん	622 kcal 26.5 g
		じゃがいものそぼろ煮	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、こんにゃく、だけのこ、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）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、自然塩、いんげん、でんぷん	
		さばのスタミナ焼き	さばのスタミナ漬（さば、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、豆板醤）	
		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	
28	金	ごはん	ごはん	637 kcal 22.3 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	
		ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン（大豆）、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
		キャベツとぶた肉のみそ炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、キャベツ、きび砂糖、みそ	
		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））	

マドレーヌのつく学校

マドレーヌのつく学校

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。	平均栄養量	676 kcal 25.5 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
	※ 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。		
	※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。		
	※ 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。		

## 6月給食だより

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。

### 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、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「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して「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

### 食育で育てたい「食べる力」

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

### 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

### 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

