

# 6月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和7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 用 物	献 立 名	食 品 名	エネルギーたんぱく質
2 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）	615 kcal 22.9 g
		タンめんのスープ	ごま油、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
		ポークしょうまい（2）	ポークしょうまい（ふた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		ウインナーポテト	米油、ウインナーソーセージ（ふた肉、ラード、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白こしょう、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
3 火	牛乳	ごはん	ごはん	656 kcal 24.6 g
		大根とじゃがいものうま煮	米油、ふた肉、酒、にんじん、大根、じゃがいも、しらたき、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）、かつおぶし、出しこんぶ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
		あじのごまだれかけ	あじてんぷん付き（めあじ、でんぷん）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ごま、でんぷん	
4 水	コーヒーストック	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））	662 kcal 23.7 g
		米粉ポタージュ	米油、ふた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、バター（生乳、塩）、パセリ	
		ハンバーグ	ハンバーグ（ふた肉、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、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）、きび砂糖	
		コーンとえだ豆のソテー	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	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
5 木	牛乳	ごはん	ごはん	661 kcal 20.7 g
		マカロニスープ	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、マカロニ（小麦粉）、大根、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
		豆とパンキンコロッケ	豆とパンキンコロッケ（かぼちゃ、砂糖、金時豆、黒豆、白いんげん豆、大豆、大豆油、パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、塩）、米油	
		ジャンバラヤの具	米油、にんにく、セロリ、ふた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、オースパイス、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、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）、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、でんぷん（小麦））	
6 金	牛乳	かむかむごはん	米油、とり肉、酒、にんじん、こんにゃく、大豆、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、米粒麦	690 kcal 29.4 g
		とり肉団子のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、しょうが、小麦不使用しょうゆ、塩、こしょう）、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
		さばのねぎしょうゆ焼き	さばのねぎしょうゆ漬け（さば、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油、塩）	
		歯と口の健康週間ゼリー	歯と口の健康週間ゼリー（水あめ、砂糖、植物油、豆乳クリーム、寒天、乳化剤（大豆）、りんご果汁）	
9 月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	659 kcal 27.9 g
		なす入り肉汁うどんの汁	米油、ふた肉、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、長ねぎ、いんげん	
		ちくわのいそ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぷん、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、自然塩、米油	
		カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ	
10 火	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	789 kcal 24.3 g
		ポークカレー	米油、にんにく、ふた肉、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、しょうが、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（大豆）、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（乳）、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、こんぶエキス、りんご、にんにく（大豆）、ポークエキス（小麦・大豆）、ブラウンルウ（小麦）、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、塩、酢、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）、しょうゆ、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	
		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、大豆油、菜種油、パーム油）、米油	
		コーンサラダ（オニオンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け（りんご）、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（ふた肉）、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）	
11 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）	687 kcal 17.8 g
		わかめのペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ふた肉、にんじん、キャベツ、しめじ、わかめ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、スパゲティ（小麦粉）、米油	
		ハッシュポテト	ハッシュポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）、米油	
		アセロラゼリーポンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）、アセロラゼリー（砂糖、水あめ、アセロラ果汁、りんご果汁、でんぷん、野菜色素（むらさきいも・トマト））、みかん缶	
12 木	牛乳	ごはん	ごはん	624 kcal 26.5 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、しいたけ、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、水あめ、菜種油）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
		和風ハンバーグ	ハンバーグ（ふた肉、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、しょうゆ、きび砂糖、酒	
		焼き肉ごはんの具	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、ふた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
13 金	牛乳	カレー味ごはん	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	617 kcal 19.9 g
		星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、水菜	
		オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、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）、きび砂糖	
		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、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、こんぶエキス、こしょう）、ごま	
16 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）	637 kcal 23.2 g
		みそつけめんのスープ	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、ふた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、かつおぶし、しいたけ、もやし、ホールコーン、しょうゆ、きび砂糖、白こしょう、みそ、でんぷん、にら、ごま油	
		焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ふた肉、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、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
		大根の塩こうじナムル	切り干し大根、大根、きゅうり、にんじん、にんにく、塩こうじ（米こうじ、塩）、ごま油、しょうゆ、食塩、白こしょう、ごま	
17 火	牛乳	ごはん	ごはん	659 kcal 24.5 g
		とうふのくず汁	ごま油、とり肉、酒、にんじん、たけのこ、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、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、ふた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
		ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	ごま油、ふた肉、にんじん、ごぼう、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、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、万能ねぎ	
		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））	
18 水	牛乳	ごはん	ごはん	611 kcal 25.2 g
		ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、油揚げ、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
		ふた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ふた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		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）、ごま油、しょうゆ	

学校給食費（6月分） 口座振替日は **7月31日（木）** 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（小学校）



年 組：氏名

令和7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
19 木	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝殻未焼成カルシウム、麦芽）	647 kcal 24.1 g
	米粉めんとかぶのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、かぶ、水菜	
	豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぷん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、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、塩、酢、玉ねぎ）、しょうゆ	
20 金	ごはん	ごはん	649 kcal 23.9 g
	ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、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、小松菜	
	チキンのフリフリソースかけ	とり肉のから揚げ（とり肉、塩、こしょう、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、しょうが、にんにく、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、しょうゆ、きび砂糖、白ワイン、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）、パイナップルジュース、でんぷん	
	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、自然塩、白こしょう、ホールコーン、赤ピーマン、ピーマン	
23 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	704 kcal 21.4 g
	カレーなんばんうどんの汁	米油、しょうが、ぶた肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、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（大豆）、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（乳）、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、こんぶエキス、りんご、にんにく（大豆）、ポークエキス（小麦・大豆）、ブラウンルウ（小麦）、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、黒こしょう、長ねぎ、でんぷん	
	さつまいものあんかけ（2）	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、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	
24 火	ごはん	ごはん	643 kcal 26.6 g
	厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
	スタミナ焼き肉	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら	
	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、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）	
25 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））	613 kcal 22.7 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、ローリエ、じゃがいも、トマト、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、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・ピーツ）、ホールコーン、自然塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにやく粉）	
	バリバリサラダ （イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、えだ豆、きゅうり、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）、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	
26 木	ごはん	ごはん	588 kcal 22.2 g
	パンネ入り野菜スープ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
	肉団子の甘酢あんかけ（2）	肉団子（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、長ねぎ、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、こんぶ）、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）	
27 金	ごはん	ごはん	651 kcal 22.2 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、長ねぎ、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、塩、酢、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（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ（大豆）、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、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）	
	小玉すいか	小玉すいか	
30 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	591 kcal 29.5 g
	チリトマトラーメンのスープ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ぶた肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、自然塩、黒こしょう、チリパウダー（とうがらし、塩、クミン、オレガノ、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、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	

マフィンのつく学校

マフィンのつく学校

コッペパンにはさんで食べよう！

揚げめんの数  
・1クラス…2袋  
・特別支援学級・職員室…1袋

21 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	668 kcal 24.3 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 ☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564）		栄養基準量

## 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（木）** 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月の給食目標 **よくかんで食べよう！**

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、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

**よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！**

<p><b>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</b></p>	<p><b>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</b></p>	<p><b>味がよくわかり、味覚が発達する</b></p>	<p><b>脳が活性化し、集中力が高まる</b></p>
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------

「食育基本法」制定から20年

**食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！**

**日々の「食べることを見直してみませんか？**

平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べることを」について、あらためて考えてみませんか？