



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	飲み物	生ア 使用 OK ×	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）	825 kcal 25.7 g
				タンめんのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
				青のりポテトビーンズ	大豆、でんぷん、じゃがいも、米油、青のり、食塩	
				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、白胡椒、ごま	
				レモンカスターダルト	レモンカスターダルト（小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、塩、ほたて貝殻末焼成カルシウム、カスタードクリーム(卵・乳)、加糖練乳、香料(乳)、水あめ、レモン果汁）	
3	火	牛乳		ごはん	ごはん	735 kcal 31.7 g
				わかめスープ	ごま油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、しめじ、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）、わかめ、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、春雨（でんぷん）、長ねぎ、ごま	
				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）	
				タコライスの具	米油、にんにく、豚肉、酒、チリパウダー（とうがらし、塩、クミン、オレガノ、にんにく）、玉ねぎ、にんじん、トマト、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）、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、昆布エキス、りんご、にんにく(大豆)、ボークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳))、カレー粉、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ピーマン、チーズ	
					ごはんの上にのせて食べよう！	
4	水	牛乳		ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝殻末焼成カルシウム、麦芽）	799 kcal 29.5 g
				米粉めんとかぶのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白胡椒、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、豚肉、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	
					歯と口の健康週間	
5	木	牛乳		ごはん	ごはん	762 kcal 30.5 g
				厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、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、生姜、豚肉、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	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）	
				（香りごまドレッシング和え）		
6	金	牛乳		ごはん	ごはん	803 kcal 35.0 g
				鶏肉団子のすまし汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉団子（鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、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	
				あじの塩竜田揚げ	あじの塩竜田揚げ（めあじ、でんぷん、酒、砂糖、塩、にんにく、胡椒）、米油	
				かむかむごはんの具	米油、豚肉、酒、にんじん、切り干し大根、大豆、油揚げ、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、いんげん	
				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、植物油脂、豆乳クリーム、寒天、乳化剤(大豆)、りんご果汁）	
9	月	牛乳		ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	815 kcal 27.2 g
				ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、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、ボークエキス、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、白胡椒、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）	
				ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
				お魚ソーセージの野菜ソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、パシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、きんときだい、たちうお、さっぱ、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぷん、トマトリコピン）、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん	
10	火	牛乳		ごはん	ごはん	743 kcal 26.3 g
				星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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、白胡椒、ちんげん菜	
				オムレツのソースかけ	ブレーンオムレツ（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（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖	
				豚肉と切り干し大根のエスニック炒め	ごま油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、切り干し大根、エリンギ、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）、にら、ごま	
11	水	牛乳		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)）	799 kcal 25.8 g
				ポトフスープ	米油、セロリ、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、大根、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、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、白胡椒、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、こんにゃく粉）	
				パリパリサラダ	もやし、にんじん、きゅうり、枝豆、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぷん）	
				ヨーグルト	ヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、砂糖、クリーム、全粉乳、ミルクカルシウム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
12	木	牛乳		ごはん	ごはん	732 kcal 27.3 g
				大根とじゃがいもの旨煮	米油、豚肉、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、出し昆布、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
				ほっけの竜田揚げ	ほっけの竜田揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
				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	
13	金	ショア		ガーリックウインナーライス	米油、にんにく、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	807 kcal 25.1 g
				ポテトボールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜	
				鶏肉の塩こうじから揚げ	鶏肉、生姜、にんにく、酒、塩こうじ（米こうじ、塩）、でんぷん、米油	
				チョコクレープ	チョコクレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、大豆油、水あめ、ココアパウダー、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
				ショア	ショア（脱脂粉乳、砂糖）	
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）	804 kcal 31.1 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、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、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、白胡椒、みそ、でんぷん、にら、ごま油	
				揚げ棒ぎょうざ	棒ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、豚肉、ラード、鶏肉、パン粉、オイスターソース(大豆)、小麦たんぱく、でんぷん、塩、砂糖、しょうゆ、生姜、胡椒）、米油	
				カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
17	火	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	903 kcal 26.0 g
				ボークカレー	米油、にんにく、豚肉、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、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、昆布エキス、りんご、にんにく(大豆)、ボークエキス(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、ブレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ、生姜	
				フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
				コーンサラダ	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(豚肉)、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）	
				（オニオンドレッシング和え）		

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（中学校）

年組：氏名

保護者確認サイン：

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	
18	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）	854 kcal 27.7 g
			わかめのペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、豚肉、にんじん、キャベツ、しめじ、わかめ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、スパゲティ（小麦粉）、米油	
			チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、塩、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物(豚肉)、パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、大豆たんぱく、大豆油）、米油	
			アセロラゼリーボンチ	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	
			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)）	
19	木	入間東部地区大会			
20	金	入間東部地区大会			
23	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	859 kcal 28.1 g
			カレー南蛮うどんの汁	米油、生姜、豚肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、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、昆布エキス、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)、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん	
			きんとんパイ	きんとんパイ（さつまいも、砂糖、マーガリン(乳、大豆)、塩、小麦粉、加工油脂、卵、乳化剤(大豆)、香料(乳)、米油	
			ゆで枝豆	枝豆、自然塩	
24	火	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	962 kcal 27.1 g
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、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、白胡椒	
			チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、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	
			小玉すいか	小玉すいか	
25	水	コーヒー牛乳	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)）	778 kcal 28.0 g
			米粉ポタージュ	米油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、じゃがいも、白菜、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、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（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、チキンバイヨン）、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	
			コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、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）	
26	木	牛乳	ごはん	ごはん	872 kcal 33.1 g
			ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、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）、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
			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(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	
			豚肉と大豆の甘辛煮	ごま油、豚肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、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(小麦)）	
27	金	飲むヨーグルト	ごはん	ごはん	749 kcal 25.4 g
			五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、たけのこ、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）、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	
			いかのレモンソースかけ	いか、生姜、酒、でんぷん、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
			キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、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、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）	
			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）	
30	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）	849 kcal 25.5 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、豚肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、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、黒胡椒、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	
			カレーロール（2）	カレーロール（大豆たんぱく、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、大豆油、トマト、砂糖、ポークエキス(小麦・大豆)、チャツネ(バナナ)、小麦粉、ショートニング(大豆)、にんにく、しょうが、コンソメパウダー(鶏肉)、カレー粉、塩、コーンフラワー、粉あめ、グルテン(小麦)、でんぷん、カラメル）、米油	
			あじさいボンチ	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	
19 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☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター☎049-261-5564） ※ 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。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。			平均栄養量	813 kcal 28.2 g
				栄養基準量	830 kcal 34.0 g

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！



「食育基本法」制定から20年



食べること=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？

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



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返る昨今、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を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」について、あらためて考えてみませんか？