



6月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和8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
1 月	牛乳	地粉うどん	645 kcal 24.7 g
	牛乳	とりのなんばんうどんの汁	
	牛乳	ちくわのいそべ揚げ	
	牛乳	ごぼうサラダ (香りごまドレッシング和え)	
2 火	牛乳	ごはん	643 kcal 23.6 g
	牛乳	とん汁	
	牛乳	かつおカツ	
	牛乳	もやしソテー	
	牛乳	クラスソース	
3 水	牛乳	コッペパン	597 kcal 20.4 g
	牛乳	大根とハムのスープ	
	牛乳	ツナサンドの具	
4 木	牛乳	かむかむごはん	672 kcal 27.9 g
	牛乳	とりの肉団子のすまし汁	
	牛乳	さばのねぎしょうゆ焼き	
	牛乳	歯と口の健康週間ゼリー	
5 金	牛乳	ごはん	593 kcal 27.9 g
	牛乳	かきたま汁	
	牛乳	とりの肉のてり焼き	
	牛乳	五目きんぴら	
8 月	牛乳	ホット中華めん	609 kcal 20.6 g
	牛乳	タンメンのスープ	
	牛乳	豆乳クリームコロッケ	
	牛乳	シャキシャキナムル	
9 火	牛乳	ごはん	659 kcal 19.9 g
	牛乳	トックスープ	
	牛乳	ふじみ野メンチカツ	
	牛乳	切り干し大根のごま塩サラダ (塩中華ドレッシング和え)	
	牛乳	クラスソース	
10 水	牛乳	子供パン	663 kcal 24.7 g
	牛乳	米粉ポタージュ	
	牛乳	ハンバーグ	
	牛乳	野菜ソテー	
11 木	牛乳	ごはん	763 kcal 25.0 g
	牛乳	マカロニスープ	
	牛乳	フィレオチキン	
	牛乳	カラフルピラフの具	
12 金	牛乳	手作りマドレーヌ	822 kcal 20.3 g
	牛乳	ごはん	
	牛乳	ハヤシライス	
	牛乳	コーンサラダ (香りごまドレッシング和え)	
15 月	牛乳	地粉うどん	637 kcal 26.0 g
	牛乳	みそつけうどんの汁	
	牛乳	肉団子の甘酢ソースかけ (2)	
	牛乳	大根サラダ	
16 火	牛乳	ごはん	625 kcal 24.2 g
	牛乳	肉じゃが	
	牛乳	ほっけのたつた揚げ	
	牛乳	もやしの塩こんぶ和え	
17 水	牛乳	ツイストパン	668 kcal 25.8 g
	牛乳	ABCスープ	
	牛乳	とりの肉のから揚げ	
	牛乳	お魚ソーセージと野菜のソテー	
	牛乳	コーヒー牛乳	

パンにはさんで食べよう

かみかみ献立

マドレーヌのつく学校

マドレーヌのつく学校



6月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和8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 木	ごはん	ごはん	631 kcal 25.1 g
	すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、ごぼう、こんにゃく、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま油、しょうゆ、ごま	
19 金	ごはん	ごはん	593 kcal 18.4 g
	ぶた肉とちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
	ゼリーフライ	ゼリーフライ（じゃがいも、おから、小麦粉、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、パン粉、塩、大豆油、胡椒）、米油	
	かてめしの具	米油、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、切り干し大根、酒、きび砂糖、しょうゆ、みりん	
	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））	
22 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	659 kcal 27.5 g
	ジャージャーめんのスープ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、とりガラ、ローリエ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、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）	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
23 火	ごはん	ごはん	616 kcal 19.0 g
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、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）、ブラウナルウ（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）、トマトクチャップ（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、チーズ	
	いり卵と小松菜のソテー	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、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、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）	
24 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、塩、米こうじ、ビタミンC（小麦））	634 kcal 23.9 g
	塩こうじパスタ	オリーブ油、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、キャベツ、しめじ、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（とり肉、ラード、ぶた肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）	
	ちんげん菜のサラダ（韓国ナムルドレッシング和え）	ちんげん菜、にんじん、もやし、韓国ナムルドレッシング（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、こんぶエキス、こしょう）	
25 木	ごはん	ごはん	631 kcal 26.2 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	
	てり焼きハンバーグ	ハンバーグ（玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンバイオン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	とり肉とこんにゃくの炒め物	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みそ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、でんぷん	
26 金	ごはん	ごはん	671 kcal 24.9 g
	厚揚げ入りけんちん汁	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、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
	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））	
29 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）	616 kcal 26.1 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	
	ささかまのいそべ揚げ	ささかまほこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青のり、米油	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、砂糖、なす、きゅうり、しその葉、しょうが、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤（かたくちいわし））	
30 火	ごはん	ごはん	551 kcal 20.8 g
	五目ワタンスープ	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、砂糖、発酵調味料、塩、こんぶだし）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、ラード、玉ねぎ、大豆たんぱく、にら、菜種油、オイスターソース（小麦・大豆）、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、乳化剤（大豆））	
	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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、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）、長ねぎ	

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	645 kcal 23.8 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

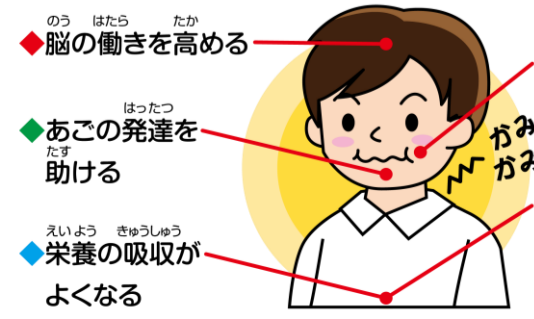
6月の給食目標 よくかんで食べよう！

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながります。食事はよくかんで食べて、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を守りましょう。



ひと口 30 回かむ

「よくかむ」ことで得られる効果



6月は「食育月間」です！

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、2005年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

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>