



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	飲み物	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	地粉うどん(小麦粉、塩、小麦たんぱく)	752 kcal 28.5 g
			鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、一味唐辛子、長ねぎ、小松菜	
			彩の国肉まん	彩の国肉まん(小麦粉、砂糖、ラード、こんにゃく、塩、酒かす、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉(小麦・大豆)、チキンエキス、豚たんぱく、しいたけ、生姜、ごま油、かきエキス調味料、黒胡椒、でんぷん)	
			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、もやし、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、ごま油)	
2	火	牛乳	ごはん	ごはん	832 kcal 26.5 g
			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(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)、トマトペースト、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	
			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)	
			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、生姜、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤(かつお、いわし))	
3	水	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 30.3 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、バター(生乳、塩)、パセリ	
			ハンバーグ	ハンバーグ(玉ねぎ、鶏肉、豚肉、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、チキンフィヨン)、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	
4	木	牛乳	ごはん	ごはん	797 kcal 29.5 g
			豆腐のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、豆腐、わかめ、みそ、長ねぎ	
			さばの甘辛だれ	さばでんぷん付き(さば、でんぷん)、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
			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)	
5	金	牛乳	ごはん	ごはん	790 kcal 23.5 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、乾燥おから、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜)、米油	
			茎わかめのサラダ (韓国ナムルドレッシング和え)	茎わかめ、もやし、きゅうり、にんじん、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・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒)	
			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))	
8	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)	736 kcal 29.8 g
			タンメンのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、白菜、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)、長ねぎ	
			ポークしゅうまい(3)	ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ)	
			カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
9	火	牛乳	ごはん	ごはん	677 kcal 31.4 g
			かきたま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、ほうれん草	
			いかの生姜焼き	いか、しょうゆ、みりん、生姜	
			鶏肉とこんにゃくの炒め物	米油、鶏肉、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	
10	水	コーヒー牛乳	コッパン	コッパン(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))	711 kcal 22.3 g
			マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ(小麦粉)、大根、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(大豆油、酢、塩、砂糖、大豆たんぱく)	
			サクサクサラダ	れんこん、きゅうり、キャベツ、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)	
11	木	入間東部地区大会			
12	金	入間東部地区大会			
15	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩、小麦たんぱく)	806 kcal 34.1 g
			みそつけうどんの汁	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、出し昆布、かつおぶし、大根、しいたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ、長ねぎ、小松菜、ごま油	
			ちくわの磯辺揚げ(2)	焼きちくわ(すけそうたら、たちうお、いとよりだい、さんま、でんぷん、植物油、塩、みりん、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく)、小麦粉、青海苔、米油	
			じゃが豚キムチ	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、チルドポテト(じゃがいも、塩)、きび砂糖、しょうゆ、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)、にら	
16	火	牛乳	ごはん	ごはん	750 kcal 28.8 g
			すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、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	
			豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
17	水	牛乳	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	796 kcal 24.3 g
			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))	
			塩こうじパスタ	オリーブ油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、キャベツ、しめじ、塩こうじ(米こうじ、塩)、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、スパゲティ(小麦粉)、米油	
			フランクフルト	フランクフルト(豚肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料))	
18	木	牛乳	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	748 kcal 28.6 g
			ごはん	ごはん	
			肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、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	
			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	
19	金	牛乳	もやしの塩昆布和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩昆布(昆布、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ)、ごま油	664 kcal 29.6 g
			かてめし	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米	
			豚肉とちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、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	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉、自然塩、白胡椒、酒、生姜、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	



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	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
22	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 32.0 g	
			ジャージャーめんのスープ	米油、にんにく、生姜、豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、鶏ガラ、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)		
			春巻	春巻(たけのこ、キャベツ、小麦粉、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース(小麦)、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス調味料、こしょう)、米油		
			ゆで枝豆	枝豆、自然塩		
23	火	牛乳	ごはん	ごはん	753 kcal 29.9 g	
			沢煮焼	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ		
			和風ハンバーグ	ハンバーグ(玉ねぎ、鶏肉、豚肉、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、チキンブイヨン)、大根、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒		
			五目きんぴら	ごま油、豚肉、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		
24	水	コーヒー牛乳	ツイストパン	ツイストパン(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))	740 kcal 31.1 g	
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、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、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ(小麦粉)、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ		
			フィレオチキン	フィレオチキン(鶏肉、でんぷん(小麦・大豆)、小麦粉、コーンフラワー、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油)、米油		
			野菜ソテー	米油、魚肉ソーセージ(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、たちうお、さつば、きんときだい、ぐち、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		
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)		
25	木	牛乳	ごはん	ごはん	733 kcal 19.6 g	
			ポークカレー	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、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(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、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)、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、チーズ		
			小玉すいか	小玉すいか		
26	金	牛乳	ごはん	ごはん	672 kcal 24.3 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、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、昆布だし)、たけのこ、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		
			焼きぎょうざ(2)	ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、豚肉、鶏肉、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、豚肉、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、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		
29	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩、小麦たんぱく)	680 kcal 34.4 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、ごま、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、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、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)		
30	火	牛乳	ごはん	ごはん	792 kcal 28.4 g	
			厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、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))		
20回	<p>※ 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。</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。</p> <p>※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。</p> <p>※ 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。</p>				平均栄養量	749 kcal 28.3 g
				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(金)**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!

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。



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の動きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

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」ことなどを目的に、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」

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