

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1木	○	しゃくしなチャーハン	ちりめんじゃこ たまご	米 麦 油 ごま油 ごま	しゃくしな	酒 塩 しょう油	639 27.8
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 油 でん粉 小麦粉	しょうが にんにく	酒 しょう油	
		ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	切干大根 きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油	
2金	○	ごこくごはん		米 麦 きび もち黒米 発芽げん米			618 28.6
		なまあげとぶたにくのみそいため	ぶた肉 生揚げ みそ	砂糖 油	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ にんにく	味噌 しょう油 コチュジャン	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	
5月	○	かむカムライス	ひじき 大豆 油揚げ とり肉	米 麦 油 砂糖	にんじん ほうれん草	酒 味噌 淡泊しょう油	671 27.7
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	
		あおなとかんぴょうのあえもの		砂糖 ごま	小松菜 にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
6火	○	ホットドッグ	Feウインナー	コッペパン	キャベツ	中濃ソース 赤ワイン トマトケチャップ	616 26.4
		ポパイスープ	とり肉 たまご	春雨	にんじん たけのこ ほうれん草	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶		
7水	○	タンメン	ぶた肉	中かめん 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく もやし きくらげ にんじん 長ねぎ キャベツ	鶏がら 豚骨 だし昆布 酒 淡泊しょう油 塩 こしょう ラー油	623 24.8
		ジャンボぎょうざ	ぶた肉	ごま油 でん粉 油 小麦粉 ぎょうざの皮	キャベツ ニラ 長ねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう しょう油 オイスターソース	
8木	○	にんじんライス&クリームオブスキのこチキン	牛乳 とり肉	米 麦 油 バター 生クリーム 小麦粉	にんじん にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ ほうれん草	塩 こしょう 鶏がら 白ワイン	629 24.2
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょう油 こしょう	
9金	○	むぎごはん・てづくりふりかけ	わかめ かつお節 ちりめんじゃこ	ごま	しそ	塩	587 24.2
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん しらたき	酒 味噌 しょう油	
		きりぼしだいこんのハリハリづけ		砂糖	切干大根 きゅうり にんじん	塩 酢 しょう油	
12月	○	ごもくごはん	ぶた肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく	だし昆布 酒 味噌 淡泊しょう油	590 29.7
		とりにくのしそみそやき	とり肉 みそ	砂糖	しそ	酒 味噌	
		からしあえ			もやし 小松菜 えのき	しょう油 からし	
		カフェオレゼリー	牛乳 ゼラチン	生クリーム	粉寒天	インスタントコーヒー	
13火	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏がら 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう ウスターソース しょう油 カレー粉	654 22.0
		かいそうサラダ	海藻ミックス	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょう油 こしょう	
14水	○	はつがげんまいごはん		米 発芽げん米		酒	586 27.0
		あじのピリカラフルソース	あじ	小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	小ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんにく	白ワイン 豆板醤 酢 しょう油	
		ミニトマト			ミニトマト		
		みそしる	ぶた肉 みそ 油揚げ		キャベツ えのき 小ねぎ	だし昆布 煮干し	
15木	○	ジャージャーめん	ぶた肉 みそ 八丁みそ	中かめん 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ ごぼう 長ねぎ	豆板醤 酒 甜面醤 しょう油	617 28.4
		とうもろこし			とうもろこし		

給食だより

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送る基礎となります。食に関する正しい知識を身に付け、健康で心豊かな食生活を送れるように、子どもたちが様々な食の経験をできるようにしましょう。

今月の
地場産野菜は...

にんじん キャベツ
玉ねぎ とうもろこし

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
16金	○	むぎごはん		米 麦			620 19.7
		すぶた	高野豆腐 ぶた肉	でん粉 油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン ししいたけ たけのこ	酒 しょう油 塩 酢 中濃ソース トマトケチャップ	
		きゅうりのピリからあえ		ごま油	こんにゃく きゅうり にんじん	酒 しょう油 塩 唐辛子粉	
19月	○	かてめし	とり肉 油揚げ 高野豆腐 こんぶ	米 麦 油 砂糖	にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ	だし昆布 しょう油 酒	585 21.1
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 油 小麦粉 でん粉	長ねぎ にんじん	ウスターソース 塩 こしょう	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 味醂	
20火	○	ライスボールパン		ライスボールパン			608 25.2
		せんぎりポテトのチーズやき	Feウインナー チーズ	じゃがいも 油	にんじん	塩 こしょう	
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく きゅうり もやし えだまめ にんじん	酒 しょう油 酢 塩 こしょう	
21水	○	ちゅうかどん	ぶた肉 いか えび あさり	米 麦 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ にんじん キャベツ チンゲン菜	酒 鶏がら しょう油 塩 こしょう 酢 オイスターソース	599 30.7
		わかめスープ	とり肉 わかめ たまご	油 でん粉 ごま	たけのこ 長ねぎ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょう油	
		えだまめ			えだまめ		
22木	○	なつやさいのスパゲティ	ベーコン ぶた肉	スパゲティ 油 オリーブ油	とうがらし にんにく 玉ねぎ トマト缶 なす ズッキーニ バジル	塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ トマトピューレ しょう油	585 23.4
		パリパリサラダ	ひじき	油 ワンタンの皮	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	酢 しょう油 塩 こしょう からし	
		つぶつぶみかんゼリー	ゼラチン	砂糖	粉寒天 みかん缶 みかんジュース		
23金	○	たきこみごはん	油揚げ	米 麦 油	にんじん こんにゃく ごぼう	酒 味醂 淡口しょう油 しょう油	601 24.5
		ぎせいどうふ	とり肉 豆腐 たまご	油 砂糖	にんじん 小ねぎ	味醂 酒 塩 淡口しょう油	
		いんげんのごまあえ	みそ	砂糖 ごま	さやいんげん キャベツ にんじん	しょう油 味醂	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
26月	○	むぎごはん		米 麦			591 21.4
		マーボーなす	ぶた肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす ニラ	鶏がら 豆板醤 ラー油 しょう油 甜面醬 酒	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干大根 もやし きゅうり 小松菜 にんにく	しょう油 ラー油 豆板醤 唐辛子粉	
27火	○	ごはん(十日町市産)		米			630 27.7
		さばのカレーふうみやき	さば			しょう油 味醂 カレー粉	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょう油 味醂	
		かきたま汁	とり肉 たまご 豆腐	でん粉	小松菜 長ねぎ	削り節 酒 味醂 塩 しょう油	
28水	○	きつねうどん	油揚げ とり肉	うどん 人参うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草	だし昆布 削り節 酒 しょう油 味醂 塩	595 20.4
		みそポテト	みそ	じゃがいも 砂糖 油 でん粉 小麦粉		酒 味醂	
		れいとうみかん			みかん		
29木	○	キムチビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 長ねぎ にんじん 白菜キムチ もやし 小松菜	酒 しょう油 甜面醬 酢 コチュジャン 塩	610 28.9
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ 長ねぎ チンゲン菜	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょう油	
30金	○	チキンライス	とり肉	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ 塩 トマトピューレ しょう油 こしょう	625 25.5
		やさいのスープに	ぶた肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	鶏がら 白ワイン 塩 淡口しょう油 こしょう しょう油	
		シナモンラ仏ク		ふ バター 砂糖		シナモン	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	612 25.4
基準値	650 26.8

● 今月の行事食など !!
6月は
食育月間
彩の国ふるさと学校給食月間



- 5日(月) 歯と口の健康週間献立
- 15日(木) とうもろこしの皮むき(3年)
- 19日(金) 食育の日の献立(埼玉県)

彩の国ふるさと学校給食月間に合わせて、埼玉県の郷土料理を紹介しています。

1日(木) しゃくし菜チャーハン
19日(月)かてめし・ゼリーフライ
28日(水) みそポテト

お楽しみに♪

