



6月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)
	主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
1月	富(とめ)のいきなりパン	○	オニオンスープ チキンナゲット(小学2個・中学3個) コールスローサラダ	富(とめ)のいきなりパン、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、チキンナゲット、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、はくさい、パセリ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	612 830	23.6 31.0
2火	ごはん	○	呉汁 チキンチキンごぼう 三芳産葉だいこんのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう、白すりごま、芝麻醬	牛乳、豚小間、乾大豆、赤みそ、白みそ、鶏角切り肉、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、もやし、 葉だいこん	680 848	28.8 35.3
3水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入りカレー南蛮汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ 甘夏(小学1個・中学2個)	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、小麦粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、焼き竹輪	にんにく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 こまつな 、ごぼう、 葉だいこん 、甘夏	708 925	23.2 28.8
4木	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグのきんぴらソースかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬	えのきたけ、長ねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	671 869	27.8 37.1
5金	ごはん	○	三芳産水菜入りトッポギスープ かつおメンチカツ 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、米油、トッポギ、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、かつおメンチカツ、豚せん切り肉	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、 水菜 、大豆もやし、メンマ、 こまつな	650 818	27.2 34.0
8月	ごはん	○	三芳産大根入り鶏汁 小学：ちくわの元気揚げ 中学：ちくわの二色揚げ(元気・磯辺) 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、米油、じゃがいも、小麦粉、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、カットちくわ、あおのり、豚ひき肉	ごぼう、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、パセリ、にんにく、しらたき、 こまつな	632 829	26.7 35.2
9火	コッペパン	○	パンプキンポタージュ チキンのフレーク焼き さくらんぼカクテルポンチ	コッペパン、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーンフレーク、さくらんぼゼリー	コーヒーマルク、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、鶏切り身	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、みかん缶、りんご缶、白桃缶	680 869	28.7 35.8
10水	ごはん	○	なめこ汁 ポテトコロケ 三芳産小松菜の変わり白和え	ごはん、米油、ポテトコロケ、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、なめこ、長ねぎ、 こまつな	686 856	24.8 30.2
11木	ごはん	○	三芳産水菜入り春雨と きのこのふかひれ風スープ 春巻き ジャージャン豆腐	ごはん、米油、春雨、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、卵、豚小間、厚揚げ、赤みそ	えのきたけ、干しいたけ、木くらげ、 水菜 、春巻き、にんにく、生姜、長ねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン	643 830	24.3 31.7
12金	わかめごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ あじの塩こうじ焼き 車ふのそぼろ煮	わかめごはん、米油、ポテトボール、車ふ、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、あじの塩麹漬、豚ひき肉、かまぼこ	にんじん、しめじ、長ねぎ、 こまつな 、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	612 820	31.4 42.4
15月	ごはん	○	キーマカレー かぼちゃコロケ 冷凍みかん	ごはん、米油、でん粉	牛乳、豚ひき肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ダイストマト、チャツネ、かぼちゃコロケ、みかん	761 925	22.4 26.7
16火	食パン	○	ポトフスープ オムレツのミートソースかけ ごぼつナサラダパンの具	食パン、米油、じゃがいも、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ウインナー、プレーンオムレツ、豚ひき肉、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	620 789	27.8 34.5
17水	ごはん	○	三芳産小松菜と油あげのみそ汁 スタミナ焼肉 青のりポテトビーンズ	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、じゃがいも	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆、あおのり	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、長ねぎ、 こまつな 、にんにく、生姜、ニラ	655 817	30.6 37.8
18木	ごはん	○	なすのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 五目豆	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、豚小間、大豆、刻み昆布、さつま揚げ	たまねぎ、なす、長ねぎ、生姜、にんじん、干しいたけ	674 859	32.9 42.2
19金	ごはん	○	三芳産小松菜入り冬瓜汁 たこメンチカツ にんじんおかかごはんの具	ごはん、でん粉、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ、たこメンチカツ、油揚げ、味付けおかか、糸けずりぶし	にんじん、たまねぎ、 だいこん 、冬瓜、 こまつな 、長ねぎ	601 762	25.5 32.1
22月	揚げパン(ココア)	○	三芳産大根のトマトスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) パリジャンツナサラダ	コッペパン、米油、ピュアココア、きびざとう	牛乳、鶏小間、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、 だいこん 、パセリ、トマトピューレー、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	600 750	23.0 29.2
23火	ごはん	○	三芳産小松菜入り根菜のごま汁 鶏の照り焼き 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、鶏小間、ひじき、さつま揚げ、大豆	生姜、ごぼう、にんじん、 こまつな 、長ねぎ、干しいたけ	631 772	33.9 40.9
24水	中華麺	○	わかめラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) 三芳産水菜とツナのサラダ	中華麺、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、なると、わかめ、ぎょうざ、まぐろ油漬	生姜、にんにく、にんじん、キャベツ、メンマ、長ねぎ、もやし、 水菜 、きゅうり	605 814	25.0 32.1
25木	ごはん	○	三芳産小松菜入りむらくも汁 豆腐ハンバーグのごまダレかけ かてめしの具	ごはん、でん粉、きびざとう、白いりごま、米油	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、とうふバーグ、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	652 801	30.9 37.2
26金	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ ししゃもフライ(小学1個・中学2個) チンジャオロウスー ★卓上ソース	ごはん、米油、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、ししゃもフライ、豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、木くらげ、こんにゃく、レタス、にんにく、生姜、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン	590 764	26.8 35.3
29月	食パン	○	三芳産大根入りミネストローネスープ 鶏のハニーマスタードソースかけ (小学1個・中学2個) ツナとキャベツのレモン和え	食パン、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ、はちみつ	牛乳、鶏小間、鶏切り身、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、 だいこん 、パセリ、生姜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	608 815	26.3 34.2
30火	ごはん	○	オクラ汁 さばの照り焼き 東松山やきとり丼の具	ごはん、ごま油、きびざとう、白すりごま、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、さばの照り焼き、豚小間	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オクラ、キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、長ねぎ、アツプルソース	723 891	35.7 44.3
22回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印：クラスに1本。 太字：今月使用予定の三芳産食材。						平均栄養量 830	27.6 34.9
							基準栄養量 830	26.0 34.0

給食だより

6月4日～10日
歯と口の健康週間

普段、よく噛んで食事をしていますか。よく噛むことは、体に良い効果が多くあります。肥満の予防や脳の働きの活性化、味覚の発達、言葉の発音がはっきりするなど嬉しいことばかりです。ぜひ、ご家庭でも食事の際にはよく噛むことを意識してみてください。

19日(金) 夏至 献立

21日(日)は「夏至」です給食では夏至に食べられている食材を使った献立を提供します。

①タコ 稲がタコのあしのようにしっかりと根付くようお願いを込めて。

②冬瓜 旬の夏野菜で体を内側から冷やすことで夏バテ予防!

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください!

献立予定表(給食の写真) 家庭向け給食レシピ集 食育動画(YouTube) など