

令和7年度		6月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 Bコース)				鴻巣市教育委員会	
日 曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー たんぱく質			
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料				
2月	牛乳		牛乳			612			
	ごはん	米							
	彩の国納豆		納豆						
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらすたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	24.8			
	利久汁	ごま	油揚げ みそ	にんじん キャベツ ねぎ	かつおさばだし	16%			
3火	牛乳		牛乳			669			
	東松山やきとりごはん	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが すりおろしりんご ねぎ	豆板醤 コチュジャン 酒 しょうゆ 塩	25.9			
	ししゃもの磯辺フライ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの磯辺フライ						
	まゆ玉汁	白玉もち	なると	こんにゃく にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	塩 しょうゆ かつおさばだし	15%			
	くだもの			くだもの					
4水	牛乳		牛乳			668			
	ナン	ナン							
	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 大豆ミート レバーそぼろ 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト缶	赤ワイン トマトピューレ カレー粉 ウスターソース スープストック 塩 こしょう	28.2			
	フルーツポンチ	甘夏みかんゼリー		パイン缶 りんご缶 黄桃缶 こんにゃくダイスレモン		17%			
5木	牛乳		牛乳			615			
	ごはん	米							
	たちうおの梅香ソース (低1こ・高2こ)	油 砂糖	太刀魚の唐揚げ	しょうが ねり梅	しょうゆ みりん 酒	22.0			
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖		ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒	14%			
	こまつなのみそ汁		豆腐 みそ	こまつな えのきたけ	かつおさばだし				
6金	牛乳		牛乳			649			
	豆腐ラーメン	ホット中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 なると わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう とんこつ	23.6			
	もやしのナムル			こまつな もやし にんじん		15%			
	桃のマフィン	小麦粉 砂糖 バター	牛乳	黄桃缶	ドレッシング ベーキングパウダー				
9月	牛乳		牛乳			606			
	わかめ菜めし	米 大麦 ごま	わかめふりかけ	こまつな	酒				
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉		塩こうじ 酒 みりん	26.5			
	かき玉汁	片栗粉	豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 塩 かつおさばだし	17%			
	チーズ		チーズ						
10火	牛乳		牛乳			618			
	ごはん	米							
	あじの塩焼き		あじの塩漬け						
	かぼちゃのそぼろ煮	油 砂糖 片栗粉	豚肉	しょうが かぼちゃ	しょうゆ 酒	30.0			
	かわじま呉汁 (川島町の郷土料理)		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん 玉ねぎ 干しずいき こまつな ねぎ	かつおさばだし	19%			
11水	牛乳		牛乳			601			
	黒パン	黒パン							
	オムレツ		オムレツ						
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン缶		24.5			
	ボンゴレスープ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン あさり	にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく トマト缶	ドレッシング 白ワイン スープストック 塩 こしょう	16%			
12木	牛乳		牛乳			586			
	ひき肉ともやしのあんかけ丼	米 大麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉	豚肉	しょうが にんにく もやし ピーマン 赤パプリカ にんじん 干しいたけ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒	24.3			
	フォーのスープ	米粉めん ごま油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	17%			
13金	牛乳		牛乳			622			
	なすのつけ汁うどん	地粉うどん 砂糖 油 ごま油	豚肉 油揚げ	しめじ なす にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩	22.4			
	ゼリーフライ (行田市の郷土料理)	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	おから	ねぎ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	14%			
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト					
16月	牛乳		牛乳			590			
	ツイストパン	ツイストパン							
	ハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	26.8			
	そら豆入りジャーマンポテト	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	玉ねぎ そら豆 パセリ にんにく	コンソメ 塩 こしょう	18%			
	洋風かき玉スープ	油 片栗粉	鶏肉 卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん	スープストック しょうゆ 塩 こしょう				

日 曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
17 火	牛乳		牛乳			619
	ごはん	米				
	ますのみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ます みそ チーズ	パセリ		
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	にんじん	しょうゆ みりん	30.2
	雷汁	ごま油	豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな 干しいたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩	20%
18 水	牛乳		牛乳			586
	ゴッペパンスライス	ゴッペパンスライス				
	焼きそば	蒸し中華めん 油	豚肉 あおり	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	ウスターソース 粉末ソース 塩	26.1
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	18%
19 木	牛乳		牛乳			680
	キャロットピラフの ホワイトソースかけ	米 大麦 油 バター	鶏肉	セロリ 玉ねぎ にんじん にんじんペースト	塩 こしょう	
		油 ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク	玉ねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう	21.7
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ にんじん コーン缶		
	デザート	各校デザート			ドレッシング	13%
20 金	牛乳		牛乳			629
	ごはん	米				
	いわしのかば焼き	油 砂糖	いわし片栗粉付き		酒 しょうゆ	
	茎わかめの煮物	砂糖 ごま油	茎わかめ さつま揚げ	にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	25.2
	鯖物汁	油 ごま油	豚肉 豆腐 煮干粉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	16%
23 月	牛乳		牛乳			626
	米 大麦					
	トマトカレーライス	油 バター 小麦粉	豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト トマト缶 すりおろしりんご	カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう スープストック 白ワイン ガラムマサラ	19.6
	あじさいポンチ	ぶどうゼリー マスカットゼリー		パイナップル 黄桃缶 こんにゃくダイスワイン		13%
24 火	牛乳		牛乳			675
	ほうとう太打ちめん					
	川幅肉汁うどん		豚肉 油揚げ	にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	29.1
	かぼちゃと大豆の甘辛揚げ くだもの	ごま 小麦粉 油 砂糖	大豆	かぼちゃ くだもの	酒 しょうゆ	17%
25 水	牛乳		牛乳			595
	カリカリ梅とえだまめのご飯	米 大麦		カリカリ梅 えだまめ	酒 昆布茶 うすくちしょうゆ	
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け			
	夏野菜のごまキムチ汁	じゃがいも 油 ねりごま ごま	豚肉 豆腐 みそ	なす とうがん こんにゃく 干しいたけ はくさいキムチ ねぎ	かつおさばだし 酒 みりん	25.3
	冷凍みかん			みかん		17%
26 木	牛乳		牛乳			602
	ガーリックトースト	食パン バター オリーブオイル		にんにく パセリ	塩	
	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油 バター	鶏肉	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト缶	ケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン	26.5
	えだまめサラダ			えだまめ にんじん コーン缶 キャベツ	ドレッシング	18%
27 金	牛乳		牛乳			605
	米 大麦					
	豚キムチ丼	油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ はくさいキムチ にら ねぎ	酒 しょうゆ ナンプラー 塩 コチュジャン 酢	26.8
	チンゲン菜とあさりの卵スープ	片栗粉	鶏肉 卵 あさり 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	18%
30 月	牛乳		牛乳			647
	しゃくし菜ごはん	米 大麦 油 砂糖 ごま	豚肉	しょうが しゃくし菜漬け	塩 酒 しょうゆ	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ 油			中濃ソース	
	ちゃんこ汁		肉だんご 油揚げ	キャベツ にんじん もやし ねぎ	塩 しょうゆ みりん かつおさばだし	23.2
	冷凍みかん		みかん			14%
はしは毎日 忘れずに持ってきてしょう		給 食 回 数 21 回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		6月平均摂取量 624 kcal 25.4g(16.3%)	

* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和7年度5月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉： 鶏肉： にんじん： 玉ねぎ： じゃがいも： キャベツ： きゅうり： ごぼう： にら： ピーマン： ねぎ：

6月4日から10日は**歯と口の健康週間**です

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆・大豆製品に多く含まれています。意識してとるようにしましょう。