

令和4年度		6月分 小学校給食予定献立表(8コース)				鴻巣市教育委員会		食 品 の し ゅ る い				エネルギー
日 曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				日 曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				エネルギー
		エネルギー	からだをつくるもの(あか)	からだのちようしをとのえるもの(みどり)	調味料			エネルギー	からだをつくるもの(あか)	からだのちようしをとのえるもの(みどり)	調味料	たんぱく質
1 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			⑰ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589
	コーンピラフ	こめ パター あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム	塩 こしょう スープストック 白ワイン		ごはん	こめ				24.3
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				いむしのうめに		いむしのうめに		もやし ほうれんそう	17%
	クラムチャウダー	じゃがいも こめ あぶら	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう		もやしのおひたし	あぶら じゃがいも さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ しらすたき さやいんげん	しょうゆ しょうゆ みりん 塩	
② 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600
	ごはん(ここのとりでんせつまい)	こめ					ナンゴレン	こめ あぶら ごまあぶら	ふたにく えび	たまねぎ にんじん ビーマン コーン たら にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう	
	さいのくになつとう		なつとう				オムレツ		オムレツ			23.3
	ささかまぼこ		ささかまぼこ				フォーのスープ	こめこめん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	16%
③ 金	いんげんともやしのこまいため	ごま さとう ごまあぶら		さやいんげん もやし	しょうゆ		れいとうみかん					
	ぶたじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	かつおさばだし		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			⑳ 火	ごもくうどん	じごなうどん				
	たんたんとうふめん	ホットちゅうかめん					みそポテト(秩父市の郷土料理)	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	かつおだし しょうゆ みりん	23.4
6 月	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	ポテトペースト あぶら こむぎこ パンこ	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース		くだもの					13%
	れいとうみかん						ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			㉑ 水	ごはん	こめ				
	バターロールパン	バターロールパン					チンジャオロース	さとう あぶら でんぷん	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかパプリカ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒	28.5
⑦ 火	とりにくのトマトに	あぶら じゃがいも さとう	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく トマト パセリ	ケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン		ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ふたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	18%
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		ハニービーナッツ	ハニービーナッツ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			630
	ごはん	こめ				㉒ 木	ごもくパン	ごもくパン				
⑧ 水	まるごとあじフライ	あぶら	あじいちやほし				ハンバーグのデミグラスソースかけ	あぶら さとう	ハンバーグ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	28.3
	かみかみきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	するめ	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ 唐辛子粉		ポイルブロックロー			ブロックロー	塩	18%
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	かつおさばだし		ウインナーとレンズまめのスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー レンズまめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			㉓ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614
⑨ 木	ちゅうかおこわ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら	チャーシュー	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩		さわらのしおこうじやき	さとう あぶら	さわらのしおこうじやき	にんじん	しょうゆ みりん	30.4
	さいのくにねぎみそぎょうざ(低1こ・高2こ)		ねぎみそぎょうざ				だいやのいそに	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ だいや ひじき	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな	しょうゆ みりん	20%
	こまつなとあさりのスープ	ごま	とりにく うずらたまご あさり とうふ	にんじん えのきたけ こまつな	中華だし 塩 酒		かみなりじる	ごまあぶら	とうふ		かつおさばだし しょうゆ 塩	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27 月	はちみつパン	はちみつパン				589
⑩ 金	カレーライス	あぶら パター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく スkimミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩		とりにくのマスタードに	あぶら	とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ ビーマン あかパプリカ にんにく	白ワイン スープストック 塩 マスタード	26.3
	フルーツミックス			パイナップル おうとう みかん こんにゃく(ダイスレモン)			こみきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	18%
	チーズ	ぶどうゼリー	チーズ				オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ えのきたけ いためたまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			㉔ 火	かてめし(秩父市の郷土料理)	こめ おおむぎ さとう あぶら	とりにく	ごぼう こんにゃく ずいき にんじん	しょうゆ 塩 酒	586
⑪ 水	わかめうどん	じごなうどん	とりにく わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん		あつやきたまご		あつやきたまご			26.7
	だいやのシャリシャリあげ	こむぎこ あぶら さとう ごま	だいや ちりめんじゃこ		酒 しょうゆ		ごじる(埼玉県の郷土料理)		だいや とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	18%
	くだもの						ミニトマト(2こ)			ミニトマト		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			㉕ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623
⑫ 木	ごはん	こめ					ごはん	こめ				
	カレイのレモンふうみ	あぶら さとう	カレイのたつたあげ	レモンかじゅう	しょうゆ		あつあげいりホイコーロー	あぶら さとう	ふたにく あつあげ みそ	しょうが ビーマン キャベツ にんじん ほししいたけ	しょうゆ 酒 唐辛子粉	25.8
	キャベツのおかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ	しょうゆ		ごもくスープ	はるさめ ごま	とりにく うずらたまご	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	17%
	こまつなのみそしる		とうふ みそ	こまつな にんじん	かつおさばだし		ナン	ナン				597
⑬ 火	やまがたしよくパン	やまがたしよくパン				30 木	ドライカレー	あぶら こむぎこ じゃがいも	ふたにく レバーそぼろ だいや	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	赤ワイン トマトピューレ ウスターソース カレー粉 スープストック 塩 こしょう	27.7
	いちごジャム	いちごジャム					ファイバースープ	おおむぎ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	スープストック 塩 こしょう	19%
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいや	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう 赤ワイン パプリカ粉							
	こんにゃくいかいりそうらだ		かいそうミックス(わかめ・こんぶ・とさかのり)	そうらだこんにゃく キャベツ コーン	ドレッシング							
⑭ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				○印は、はしを持ってく日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数 22回	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	6月平均摂取量 621 kcal
	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん たら たけのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	658	*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。					
	きびなごカリカリフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	きびなごカリカリフライ			23.9	【肉・青果等の産地(令和4年度5月分)】を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。					
	わかめスープ	ごま	わかめ とうふ うずらたまご	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	15%	豚肉: 鶏肉: にんじん: たまねぎ: じゃがいも: ねぎ: キャベツ: きゅうり: チンゲンサイ: もやし: ごぼう: こまつな: セロリ: えのきたけ: さやいんげん:					
⑮ 木	かくこうデザート	かくこうデザート					6月4日から10日は <b>歯と口の健康週間</b> です					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			630	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。カルシウムは不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。					
	コッペパン	コッペパン					牛乳 小魚 納豆					
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	ウスターソース 粉末ソース 塩	27.8	よくかんで食べよう! 食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に立つなどの働きがあります。家庭でもよくかむことを意識しましょう。					
⑯ 火	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット			27.8	6月7日、10日は歯と口の健康週間にちなんで献立になっています。					
	コーンとポテトのスープ	じゃがいも	とりにく	クリームコーン コーン にんじん ほうれんそう たまねぎ	スープストック 塩 こしょう	18%						
	れいとうパイナップル			パイナップル								



6月4日から10日は  
**歯と口の健康週間**です



よくかんで食べよう!  
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に立つなどの働きがあります。家庭でもよくかむことを意識しましょう。



6月7日、10日は歯と口の健康週間にちなんで献立になっています。