

令和4年度		6月分 小学校給食予定献立表(A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	からだのちょうしをとるもの	調味料			エネルギー	からだをつくるもの	からだのちょうしをとるもの	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 こめこ 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(ごう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	ごま さとう ごまあぶら	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ		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		
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	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ	れいとうみかん						16%	
	ぶたじる	じゃがいも あぶら				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				696	
	ぎゅうにゅう	ホットちゅうかめん	ぎゅうにゅう			ごもくうどん	じごなうどん					23.4	
	たんたんとうふめん	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ ほしほし	チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 中華だし 酒 塩 しょうゆ 甜麺醤 酢	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 ほしほし ねぎ ほうれんそう	かつおだし しょうゆ みりん			
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	バターロールパン	ぎゅうにゅう			ごはん	こめ					28.5	
	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			
⑦ 火	グリーンサラダ					ハニービーナッツ	ハニービーナッツ					18%	
	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				ごもくパン	ごもくパン					28.3	
	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			
⑧ 水	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						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			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	
	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 ほしほし いため	中華だし しょうゆ 酒 塩	ごはん	こめ					30.4	
9 木	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			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		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	だいずのいそに	ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな ほしほし いたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かみなりじる	ごまあぶら	とうふ				589	
	カレーライス	こめ				はちみつパン	はちみつパン					26.3	
⑩ 金	フルーツミックス	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 ほしほし 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			
	チーズ	ぶどうゼリー	チーズ	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	ベーコン	パセリ	塩 こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			オニオンスープ	あぶら	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		18%	
	わかめうどん	じごなうどん	とりにく わかめ	にんじん ほしほし いたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん	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			
⑪ 水	だいずのシャリシャリあげ	こむぎこ あぶら さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ			あつやきたまご		あつやきたまご				586	
	くだもの					ごじる(埼玉県の郷土料理)		だいず とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし		26.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミニトマト(2こ)		ミニトマト				18%	
	ごはん	こめ				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	
⑫ 月	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	ごはん	こめ					25.8	
	キャベツのおかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ	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 ほしほし いたけ	しょうゆ 酒 唐辛子粉			
	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	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン	ナン					597	
14 火	やまがたしよくパン	やまがたしよくパン				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 だいず	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 だいず	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)	サラダこんにゃく キャベツ コーン	ドレッシング								
⑬ 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 忘れずに持ってきてましよう							
	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	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	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	25.9g(16.7%)
	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	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	*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。							
	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	【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。							
⑭ 木	かくこうデザート	かくこうデザート				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:							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			6月4日から10日は							
	コッペパン	コッペパン				歯と口の健康週間です							
	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	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。							
⑮ 水	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット			よくかんで食べよう!							
	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	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。							
	れいとうパン					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。							
	牛乳	こまつな	ヨーグルト	小魚	納豆								



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。