


令和6年度 6月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 A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	
3月	牛乳		牛乳			603
	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	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	29.3
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	19%
4月	牛乳		牛乳			620
	ごはん	米				
	ホキの新玉ねぎソース	油 砂糖	ホキでんぶん付き	にんにく 玉ねぎ こねぎ	酒 酢 しょうゆ 塩	25.3
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖	ずるめ	ごぼう にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ 唐辛子粉	16%
5月	牛乳		牛乳			646
	セルフあんぱん	こどもパンスライス 砂糖	あずき		塩	
	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット			26.6
	クラムチャウダー	じゃがいも ホワイトルウ 油	あさり 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	16%
6月	牛乳		牛乳			635
	ごはん	米				
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮			25.5
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	16%
7月	牛乳		牛乳			590
	東松山やきとりご飯	米 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	24.7
	厚焼き卵		厚焼き卵			17%
	まゆ玉汁	白玉だんご	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	
10月	牛乳		牛乳			603
	中華風青菜ご飯	米 砂糖 ごま油	豚肉 えび 大豆	たけのこ こまつな	酒 しょうゆ 塩 中華だし	26.2
	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			17%
	じゃがいもとねぎのうま塩スープ	じゃがいも ごま油	豚肉	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ 酒	
11月	牛乳		牛乳			636
	カレーライス	米				20.4
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		和梨 みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%
	牛乳		牛乳			667
12月	牛乳		牛乳			589
	黒パン	黒パン				24.8
	オムレツ		オムレツ			17%
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング	
13月	牛乳		牛乳			667
	ごはん	米				29.1
	カレーのレモン風味	油 砂糖	カレーの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	17%
14月	牛乳		牛乳			628
	豆腐ラーメン	ホット中華めん 砂糖 ごま油 でんぶん	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 パイタン	23.3
	もやしときゅうりのナムル			もやし にんじん きゅうり		15%
	桃のマフィン	小麦粉 砂糖 パター	牛乳	黄桃	ドレッシング	
17月	牛乳		牛乳			611
	ツイストパン	ツイストパン				29.9
	鶏肉の香味焼き	オリーブオイル パン粉	鶏肉 チーズ	にんにく パセリ	塩 しょうゆ	
	粉ふきいも	じゃがいも			塩 こしょう	20%
ズッキーニのトマトスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	にんじん なす ズッキーニ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 こしょう		

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	
18火	牛乳		牛乳			696
	豚キムチ丼	米				23.5
	チンゲン菜のスープ	油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ 白菜キムチ にら ねぎ	酒 しょうゆ ナンプラー 塩 コチュジャン 酢	14%
	デザート	ごま油	ベーコン うずら卵 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
19水	牛乳		牛乳			588
	かりかり梅とえだまめのご飯	米				25.2
	あじの竜田揚げ	油	あじの竜田揚げ			17%
	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	
20木	牛乳		牛乳			619
	はちみつレモントースト	食パン パター はちみつ グラニュー糖			レモン果汁	26.8
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 スープストック 赤ワイン パプリカ粉	17%
	わかめサラダ		わかめ		きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング
21金	牛乳		牛乳			600
	なすのつけ汁うどん	地粉うどん				22.7
	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	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	15%
	くだもの	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	
24月	牛乳		牛乳			616
	ごはん	米				27.5
	えびしゅうまい(2こ)		えびしゅうまい			18%
	チンジャオロース	砂糖 油 でんぶん	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	
25火	牛乳		牛乳			668
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				27.0
	揚げじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	豚肉 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ	16%
	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	かつおさばだし しょうゆ 塩	
26水	牛乳		牛乳			626
	コッパパン	コッパパン				26.9
	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	17%
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
27木	牛乳		牛乳			612
	中華風コーンスープ	でんぶん ごま油	わかめ 卵	にんじん 干しいたけ クリームコーン コーン	スープストック 酒 塩	29.1
	たご飯(兵庫県の郷土料理)	米 砂糖	たご 油揚げ	にんじん こんにゃく	しょうゆ	19%
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬			
28金	牛乳		牛乳			657
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおさばだし	30.8
	冷凍みかん		みかん			19%
	京風五目たぬきうどん(京都府の郷土料理)	地粉うどん				
大豆のシャリシャリ揚げ	砂糖 でんぶん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩		
くだもの	小麦粉 油 砂糖 ごま	大豆 ちりめんじゃこ		酒 しょうゆ		
はしは毎日忘れずに持ってきましょう		給食回数 20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 626 kcal 26.2g(16.7%)	
* 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6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: キャベツ: きゅうり: ごぼう: だいこん: アスパラガス: ピーマン: えのきたけ: ねぎ:						
6月4日から10日は		<b>歯と口の健康週間</b> です		よくかむことはよく味わうこと		
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。カルシウムは日本人が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。				味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。4日は、歯と口の健康週間にちなんだ献立となっています。		