

令和8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	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	
1月	牛乳		牛乳			601		
	ごはん	米						
	彩の国納豆		彩の国納豆					
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき	しょうゆ みりん 塩			
2月	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおさばだし	24.5		
	牛乳		牛乳				625	
	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			
	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					
3月	鯖物汁	油 ごま油	豚肉 豆腐 煮干し粉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	23.5		
	冷凍みかん			みかん			15%	
	牛乳		牛乳					586
	ガーリックトースト	食パン バター オリーブ油		にんにく パセリ	塩			
4月	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく トマト缶 ピーマン	ケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン	22.2		
	フレンチサラダ			キャベツ こんにゃく きゅうり コーン缶			15%	
	牛乳		牛乳					642
	麦ごはん	米 大麦						
5月	厚揚げのピリ辛丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ にんにく はくさいキムチ にんじん 玉ねぎ にはら	しょうゆ 酒 オイスターソース	27.1		
	レタスと卵のスープ	片栗粉	鶏肉 卵	レタス 玉ねぎ	スープストック しょうゆ 酒 こしょう 塩		17%	
	牛乳		牛乳					654
	ほうとう太打ちめん	ほうとう太打ちめん						
6月	川幅肉うどん汁		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	28.4		
	青のりポテトビーンズ	じゃがいも 片栗粉 油	かえり煮干し 大豆 あおのり		塩		17%	
	牛乳		牛乳					618
	東松山やきとりご飯	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			
7月	厚焼き卵		厚焼き卵			24.0		
	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	塩 しょうゆ かつおさばだし		16%	
	くだもの			くだもの				628
	牛乳		牛乳					
8月	ナン	ナン				27.3		
	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 大豆ミート 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 ウスターソース カレー粉 スープストック 塩 こしょう		17%	
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン缶				617
	牛乳		牛乳					
9月	麦ごはん	米 大麦				27.2		
	ねぎ塩豚丼の具	ごま油 ごま 片栗粉	豚肉	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン果汁	塩こうじ 中華だし 塩 こしょう		18%	
	呉汁(埼玉県郷土料理)		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし			606
	牛乳		牛乳					
10月	コッペパン	コッペパン				24.2		
	焼きそば	蒸し中華めん 油	豚肉 あおのり	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		16%	
	たこメンチ	油	たこメンチ					608
	わかめスープ	じゃがいも	わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ			
11月	牛乳		牛乳			22.5		
	ごはん	米					15%	
	いわしの梅香ソース	油 砂糖	いわしの片栗粉付き	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖 ごま		ごぼう にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ			
12月	こまつなと豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	こまつな えのきたけ	かつおさばだし	628		
	牛乳		牛乳				30.7	
	麦ごはん	米 大麦						20%
	ソイ丼の具	油 カレールウ 砂糖	大豆 豚肉 大豆ミート ベーコン	にんじん ピーマン	しょうゆ みりん			
1月	チンゲンサイ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	643		
	牛乳		牛乳				24.2	
	ホット中華めん	ホット中華めん						15%
	豆腐ラーメンスープ	砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 なると	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ こまつな	しょうゆ 塩 しょうゆ とんこつ			
2月	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	15%		
	くだもの			くだもの				

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			
17水	牛乳		牛乳			601		
	コーンピラフ	米 大麦 バター 油		ウィンナー	にんじん 玉ねぎ コーン缶 ピーマン			
	パプリカソースかけ	ホワイトルク		ベーコン 牛乳	塩 こしょう スープストック 白ワイン			
	えだまめとマカロコのサラダ	マカロニ			こしょう パプリカ粉			
18木	味付き小魚		味付き小魚			23.5		
	牛乳		牛乳				16%	
	ごはん	米						598
	あじのねぎ香り焼き			あじのねぎ香り漬け				
19金	蕎わかめの煮もの	砂糖 ごま油		蕎わかめ 油揚げ	にんじん こんにゃく	28.6		
	夏野菜のごまキムチ汁	じゃがいも 油 ねぎ ごま	豚肉 豆腐 みそ		酒 しょうゆ 塩			
	牛乳		牛乳				618	
	ツイストパン	ツイストパン						
20土	鶏肉とポテトの甘辛揚げ	じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	鶏肉		しょうが ピーマン	25.8		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉		中華だし 塩 しょうゆ			17%
	チーズ		チーズ				687	
	牛乳		牛乳					
21日	わかめ菜めし	米 大麦 ごま		わかめふりかけ	こまつな	20.7		
	かぼちゃコロツケ	油		かぼちゃコロツケ	中濃ソース			12%
	ちゃんこ汁			肉だんご 油揚げ	塩 しょうゆ みりん かつおさばだし		615	
	冷凍みかん			みかん				
22日	牛乳		牛乳			22.4		
	地粉うどん	地粉うどん						15%
	なすのつけうどん汁	砂糖 油 ごま油	豚肉 油揚げ		なす しめじ にんじん ねぎ			
	もやしとこまつなのおひたし	ごま			こまつな もやし			
23日	桃のマフィン	小麦粉 砂糖 バター	牛乳		黄桃缶	649		
	牛乳		牛乳				20.5	
	麦ごはん	米 大麦						13%
	カレー	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご 炒め玉ねぎ			
24日	あじさいポンチ	マスカットゼリー ぶどうゼリー			パイナップル りんご缶 にんにくダイスレモン こんにゃくダイスワイン	590		
	牛乳		牛乳				27.1	
	こどもパンスライス	こどもパン						18%
	照り焼きハンバーグ	砂糖 片栗粉	ハンバーグ		しょうゆ みりん			
25日	ポテトきんぴら	じゃがいも 砂糖 油 ごま	ベーコン		にんじん ピーマン	27.3		
	アルファベットスープ	マカロニ 油	鶏肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ		594	
	牛乳		牛乳					22.3
	ごはん	米						
26日	家常豆腐	油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく ピーマン	15%		
	五目スープ	春雨 ごま油	鶏肉		にんじん ねぎ 玉ねぎ コーン缶 チンゲンサイ		603	
	牛乳		牛乳					27.9
	たこ飯	米 大麦 砂糖	たこ ちくわ 油揚げ		にんじん こんにゃく			
27日	たらフライ	油	たらフライ		中濃ソース	19%		
	雷汁	ごま油	豆腐		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな 干しいたけ		595	
	牛乳		牛乳					23.3
	麦ごはん	米 大麦						
28日	ピビンバ(丼の具)	豚肉			にんじん たけのこ にんにく しょうが	16%		
		こまつな			こまつな もやし		618 kcal	
		錦糸卵			鶏肉			24.9g(16.1%)
	フォーのスープ	米粉めん ごま油			にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ			
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		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			

\* 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8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: にはら: ピーマン: アスパラガス: きゅうり: ねぎ:

### 6月は 彩の国ふるさと学校給食月間 です

6月の給食では、埼玉県の郷土料理や特産物を使った献立が多く登場します。

地域で育まれた食文化を大切にできるよう、次世代を担う子どもたちに伝えていく取り組みをしています。



埼玉県マスコット「コバト」ごいまちっ!

### 6月4日から10日は 歯と口の健康週間 です

#### よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役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月は、かみ応えのある献立を取り入れています。

