

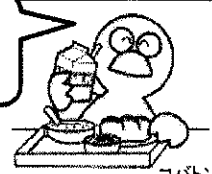
ひ ょう ぶ	りょう り の しゅ り い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
3 (火)	しゅよく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)			塩 イースト ショートニング		632	20.2
	しゅさい	フランクフルトのトマトソースがけ	あぶら さとう	ソーセージ	たまねぎ トマト	ケチャップ ソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
	しるもの	とうにゆうコーンシチュー	あぶら こむぎこ さとう	とりこに とうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし			
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁				
4 (水)	しゅよく	ごはん	こめ					632	25.8
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば ゼラチン		しょうゆ みりん 塩			
	ふくさい	きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	酢 しょうゆ みりん			
	しるもの	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら さとう コーンスターチ ごまあぶら	とりこに	にんじん しょうが ねぎ こんにやく	コンソメ 酒 みりん 塩 しょうゆ 一味唐辛子			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
5 (木)	しゅよく	しゃくしなチャーハン	こめ あぶら さとう	とりこに	ねぎ にんじん とうもろこし しゃくしなづけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし		566	22.5
	しゅさい	しゅうまい②	こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう			
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ えのきたけ しらたき しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	デザート	さくらんぼ			さくらんぼ				
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
6 (金)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					607	20.8
	しゅさい	ドライカレー	あぶら さとう こめこ	ぶたにく だいたいミート	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン トマト りんご しょうが にんにく	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう カレー粉 ガラムマサラ ベイリーフ チャツネ 鶏ガラだし			
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	とうもろこし いんげん	塩 こしょう			
	デザート	あじさいポンチ	さとう		りんご缶 ぶどう果汁	ワイン 塩			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
9 (月)	しゅよく	ガーリックフランス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) オリーブオイル		にんにく パセリ	塩 イースト ショートニング		671	28.7
	しゅさい	チリコンカン	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく パセリ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ベイリーフ チリパウダー カレー粉 オールのライス 鶏ガラだし			
	しるもの	ひじきにのサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 みりん			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
	しゅよく	ごはん	こめ	わかめ	おちや	塩			
10 (火)	しゅさい	かつおみそカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ	かつお みそ	たまねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩		596	22.1
	ふくさい	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん もやし	ゆかり しょうゆ			
	しるもの	けんちんじる	あぶら	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ こんにやく	みりん 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
	しゅよく	ごはん	こめ						
11 (水)	そなた	こまつなふりかけ	ごまあぶら	かつおぶし ちりめんじゃこ	こまつな	塩 酒 みりん しょうゆ		559	28.5
	しゅさい	あじのしおこうじやき		あじ		塩麹			
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし とうもろこし にんにく しょうが	しょうゆ 酢			
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
12 (木)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					561	22.2
	ふくさい	マーボーなす	あぶら はるさめ さとう コーンスターチ	ぶたにく だいたいミート みそ	なす たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 酒 鶏ガラだし			
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりこに とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	こしょう 塩 しょうゆ 酒 鶏ガラだし			
	デザート	すいか			すいか				
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
13 (金)	しゅよく	おちゃめごはん	こめ さとう	わかめ	おちや	塩		559	20.3
	しゅさい	さといもコロツケ	さといも パンこ でんぶ あぶら さとう	とりこに	たまねぎ	ソース 塩 こしょう みりん			
	ふくさい	きゅうりのおかかあえ	あぶら さとう	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
16 (月)	しゅよく	ほうとう	うどん(こむぎこ)			かつお・にぼし・こんぶだし		557	22.9
	しるもの	おっきりこみ		とりこに あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	塩 みりん しょうゆ かつお・にぼし・こんぶだし			
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら じゃがいも こむぎこ	おかから	たまねぎ にんじん	ソース 塩			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
17 (火)	しゅよく	ごはん	こめ					592	20.3
	しゅさい	こまつなぎょうざ	さとう コーンスターチ マヨネーズ(卵不使用) ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	ツナ	キャベツ たまねぎ こまつな にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	キムチスープ		とりこに わかめ	はくさいキムチ にんじん なら たまねぎ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					

6月、11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

埼玉県産の農畜産物や、特産物、郷土食を献立に取り入れて、ふるさとへの愛着を深める活動に取り組みます。

献立名が太字になっているメニューは、埼玉県の食材を使用したり、郷土料理・名物料理を取り入れたたりしています。

ぶたにく・みそ・こまつなは、さいたまけんさんをしようしています。
※米不足から、埼玉県産の米が確保できなかったため、今月は青森県産の米を使用します。



コバトン

ひ ょう び	り ょう り の し ゅ る い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
18 (水)	しゅしよく	かてめし(のり)	こめ さとう あぶら	こうやどうふ のり	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう	塩 酢 しょうゆ 酒		570	23.5
	ふくさい	ふかやサラダ	さとう あぶら		ねぎ キャベツ ブロッコリー	しょうゆ 塩 酢 こしょう			
	しるもの	いものじる	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 かつおだし			
	デザート	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19 (木)	しゅしよく	おうごんめし	こめ あわ ひえ きび					559	27.9
	しゅさい	わらじカツどん	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく		酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	すましじる	ふ	わかめ	えのきたけ ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					617	28.6
	しゅさい	やきとん	さとう ごまあぶら はちみつ コーンスターチ	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 豆板醤			
	ふくさい	こまつなのりあえ	さとう あぶら	のり	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ			
	しるもの	みそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	こんぶだし にぼしだし かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 (月)	しゅしよく	きなこまつちやあげパン	こむぎこ さとう あぶら マーガリン(乳不使用)	きなこ	まつちや	塩 イースト ショートニング		605	25.3
	しゅさい	おおきなかぶのポトフ	オリーブオイル	ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ かぶ にんにく セロリ パセリ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
24 (火)	しゅさい	チンジャオロースー	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たけのこ ピーマン しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース 塩		559	25.8
	ふくさい	かんてんいちりゅうかスープ	ごまあぶら	とりく かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	しるもの	れいとうみかん			みかん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
25 (水)	しゅさい	しろみざかなのあまずあん	さとう でんぶ あぶら	ホキ		しょうゆ 酢		569	26.2
	ふくさい	ゴーヤチャンプルー	あぶら コーンスターチ ごまあぶら	ぶたにく とうふ かつおぶし	ゴーヤ にんじん キャベツ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース			
	しるもの	もずくじる		もずく かまぼこ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおだし			
	デザート	シークワーサーゼリー	さとう		シークワーサー果汁				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					570	26.2
	そのた	あじつけのり	さとう みずあめ	のり		しょうゆ かつお こんぶだし 塩			
	しゅさい	さけのみそマヨやき	マヨネーズ(卵不使用)	さけ みそ		塩 酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	いそかあえ	さとう ごまあぶら	のり	もやし にんじん こまつな	しょうゆ			
	しるもの	みそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし			
27 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					577	27.9
	しゅさい	ガパオライス	あぶら さとう	とりく だいずミート	にんにく たまねぎ ピーマン パセリ	オイスターソース しょうゆ 鶏ガラだし			
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				
	しるもの	とうふのスープ	あぶら ごまあぶら	とりく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ にら	塩 しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30 (月)	しゅしよく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん		キャベツ ねぎ とうもろこし チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし 豚骨だし		559	22.5
	しるもの	しょうゆラーメン		やきぶた ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ ショートニング 塩			
	しゅさい	はるまき	あぶら とんし こむぎこ はるさめ でんぶ こめこ みずあめ	ぶたにく					
	しるもの	ピリからきゅうり			きゅうり こんにやく	塩 みりん キムチの素			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
『食べる力』=『生きる力』を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。
生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮
らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」
を身につける必要があります。特に、子どもたちに
対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を
育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域
が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	586	24.5	20.9	76.7	2.3



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく
食卓を囲む

地域の郷土料理や
行事食を味わう

食べる意欲の基礎をつく
り、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分ら
しい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、
次世代へ伝える

食を通じて豊かな生活の姿
を、次世代へ食文化や食に
関する知識や経験を伝える

