

令和 5 年 6 月分 小学校給食予定献立表

牛島小学校

日	曜	献立名	使用する食品名				7Lkg- 表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
2	金	きのことまめのハヤシライス むぎごはん	米 麦					662	
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 ひよこめめ だいず スキムミルク	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		あおなとコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
5	月	【むし歯予防献立】「6月4日は6(む)4(し)」にちなんで虫歯予防デー「6月4日～10日は、歯と口の健康週間」です。							
		ごはん	米					629	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		いかのねぎみそやき	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦		
		しゃきしゃきサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん だいずもやし きゅうり こまつな		小麦		
とうふとひきにくのにこみ	油 砂糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん	みりん 醤油	小麦				
6	火	ふじのうしじまパン	パン				小麦 乳 卵	664	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		かぼちゃのミートソースやき	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳		
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こまつな		小麦		
7	水	クラムチャウダー	じゃがいも バター 油 小麦粉	あさり とり肉 牛乳 低脂肪乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	697	
		しんじゃがごはん	米 麦 じゃがいも 油	油揚げ	にんじん	醤油 塩 清酒 みりん	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		なすのくまき	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦		
		ごしんサラダ	砂糖 油		こまつな にんじん もやし キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
8	木	トマトとたまごのみそしる		豆腐 卵 みそ	トマト たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し)	卵	656	
		キムチチャーハン	米 麦 ごま油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほうさいキムチ	醤油 塩 こしょう	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		さいのくにニラまんじゅう		ニラまんじゅう			小麦		
9	金	こまつなのナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ にんじん	醤油 酢 塩	小麦	23.4	
		フルーツあんぱん	黒砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳		
		もやしそば ちゅうかめん	中華めん				小麦		
		しる	ごま 油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
12	月	アスパラガスのつつみあげ	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	アスパラガス	清酒	乳 小麦	31.7	
		かふうあえ	砂糖 ごま油		キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢	小麦		
		ふかがわめし	米 麦 油	あさり 油揚げ	しらたき ごぼう しょうが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
13	火	とりにくのおこうじやき		とり肉		塩麹 清酒 醤油	小麦	28.0	
		かんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦		
		さわにわん	はるさめ	ぶた肉	ねぎ にんじん しめじ だいこん	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦		
		かすかべトマトのボロネーゼふうパスタ	スパゲッティ 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	トマト にんにく たまねぎ にんじん	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
14	水	ほうれんそうとじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	25.7	
		こまちゃんむしパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	こまつな		小麦 乳		
		ごはん	米						647
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
15	木	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	30.8	
		やさしいため	ごま油	ぶた肉	こまつな もやし にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦		
		にらたまじる		豆腐 卵 みそ	にら たまねぎ	だし(煮干し・削り節)	卵		
		にしよくあげパン	パン ココア 砂糖 油	きなこ		塩	小麦 乳		
16	金	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.1	
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 生クリーム	だいず ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト にんにく	トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	乳		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦		
		ごはん	米						667
19	月	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	31.8	
		さけのずんだやき	マヨネーズ	さけ みそ チーズ	えだまめ	塩 こしょう 清酒	卵 乳		
		いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		ちくぜんに	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
		【食育の日の献立】埼玉県郷土料理「黄金飯(こがねめし)」を紹介します。							
20	火	こがねめし	米 あわ ひえ きび				小麦	632	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ぶたにくのきんざんじみそやき		ぶた肉		トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん 金山寺みそ	小麦		
		えだまめとひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	えだまめ キャベツ こまつな きゅうり	醤油 清酒	小麦		
21	水	しんじゃがいものそばろに	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)		28.4	
		【図書コラボ献立】「給食アンサンブル」から「麻婆豆腐」を紹介する。							
		ごはん	米						647
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦		
ナムル	砂糖 ごま ごま油		こまつな えのきたけ にんじん	醤油 酢	小麦				
21	水	まあぼうどうふ	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐	にんじん たけのこ にら ねぎ しょうが	コンソメ 醤油 味噌 豆板醤 清酒 オイスターソース	小麦	23.2	
		チキンカレー むぎごはん	米 麦						664
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
ミルナサラダ	砂糖 油		おかひじき にんじん こまつな キャベツ	清酒 酢 醤油	小麦	26.4			
ヨーグルト		ヨーグルト			乳				

22	木	こどもパン	パン					小麦 乳	654		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳			
		だいたコロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいた 卵		たまねぎ		塩 こしょう 中濃ソース		小麦 卵 乳	24.0
		ゆでキャベツ				キャベツ					
		たまごスープ	かたくり粉	ベーコン 卵		たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな		コンソメ 塩 こしょう		卵	
23	金	ごはん	米						648		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳			
		さばのいぢみやき	砂糖 ごま油	さば		ねぎ にんにく しょうが		醤油 清酒 みりん 一味唐辛子		小麦	27.8
		ひじきのいために	砂糖 油	ひじき 油揚げ		にんじん しらたき さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	
		さつまじる	さつまいも	ぶた肉 豆腐 みそ		ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ		だし(削り節・煮干し)			
26	月	こまつないりピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 卵		たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな		塩 コンソメ	乳 卵	625	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		しろみざかなのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ				塩 こしょう	卵 小麦 乳		29.6
		アスパラソテー	油	ベーコン		アスパラガス どうもろこし にんじん		塩 こしょう			
27	火	しゃんはいやきそば	蒸しめん 砂糖 ごま油	ぶた肉 えび		たまねぎ にんじん もやし きくらげ こまつな		醤油 コンソメ 塩 オイスターソース	小麦 えび	686	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		さつまいもとだいたのかりん	さつまいも かたくり粉 油 砂糖	だいた				塩 醤油	小麦		28.1
		チンゲンサイのスープ	油	生揚げ とり肉		チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ		醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
		ふじのうしじまゼリー	ブルーベリーソース 砂糖	寒天 牛乳					乳		
28	水	ごはん	米						645		
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳	
		ぶたにくのつけやき	ごま油	ぶた肉		りんご たまねぎ にんにく		醤油 オイスターソース		小麦	26.4
		おかかあえ		かつお節		こまつな もやし キャベツ にんじん		醤油 清酒		小麦	
		いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ だいた		にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	
29	木	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵		たまねぎ		カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	629	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		ジャーマンポテト	じゃがいも 油 バター	ベーコン		たまねぎ		塩 こしょう	乳		23.9
		レンファタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵		たまねぎ にんじん こまつな どうもろこし		コンソメ 塩 こしょう	卵		
30	金	【夏越しの献立】 夏越しとは、一年の前半の最終日にあたる6月30日、一年の前半の罪や穢れ(けがれ)をはらい、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。									
		ざっこくごはん	米 麦 赤米 あわ ひえ きび							695	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		かきあげ	小麦粉 油	えび 卵		ゴーヤ パプリカ たまねぎ えだまめ		塩	小麦 卵		27.1
		きりぼしだいのあえもの	砂糖			切り干しだいこん こまつな にんじん		醤油 清酒	小麦		
		いなかじる	じゃがいも 油	生揚げ みそ		えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく		だし(削り節)			

*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

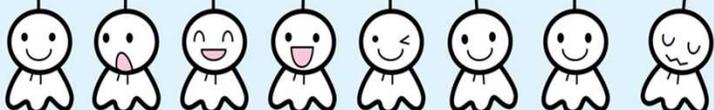
*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立いただきます!!





黄金飯(こがねめし)

埼玉県の郷土料理

【材料】 (1人分)

米	65g
あわ	3g
きび	2g
ひえ	1g

【作り方】

- ①米は洗米・浸水して、ザルにあげて水気を切る。
- ②あわ・きび・ひえは水洗いしザルにあげて水気を切る。
- ③①・②を合わせ、規定の水を加えて炊飯する。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄			ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
				mg	mg	mg	レチノール当量	B1	B2			C
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	g (%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%	350	3		200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	654	27.3 (17%)	20.5(28%)	86.1	379	3.3	315	0.61	0.57	34	4.8	2.1