

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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		
1 水	【かむことを意識した献立】	よくかんで食べることは健康によいことがたくさんあります。習慣になるように心がけましょう。					
	かみかみどん ごはん	米					649
	ぐ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	だいたい とり肉 ちりめんじゃこ	ごぼう		小麦	26.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	おひたし			こまつな もやし にんじん		小麦	
きりぼしだいこんのみそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん ほうれんそう				
2 木	給食中止日(お弁当持参)	主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良いお弁当にしましょう。また、食中毒の発生しやすい時期でもありますので、予防するには食中毒予防の3原則「食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける」を守ることが大切です。					
3 金	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					680
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト		小麦 乳	23.9
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ミモザサラダ	油 砂糖 ごま	卵	キャベツ こまつな きゅうり		卵 小麦	
6 月	ターメリックライス	米 バター		さやいんげん にんじん		乳	
6 月	トマトソース	油 小麦粉	とり肉 あさり	にんにく たまねぎ トマト		小麦	26.2
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	サクサクコロケ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油	ぶた肉 スキムミルク 卵	切り干しだいこん		小麦 乳	
	グリーンサラダ	砂糖 ごま 油		こまつな キャベツ きゅうり		小麦	
7 火	シュガートースト	パン バター 砂糖				小麦 乳	632
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.8
	ラタトゥイユ	油	ぶた肉	たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト にんにく		小麦 乳	
	かぼちゃのこめシチュー	油 米粉	とり肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな		乳	
8 水	【図書コラボ献立】	こまつたさんのレシピブックから「ハンバーグ」を紹介します					
	とりごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう たまねぎ さやいんげん		小麦 乳	666
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.4
	ハンバーグ	砂糖 パン粉	ぶた肉	たまねぎ		小麦	
	きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ				
9 木	ごはん	米					648
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.7
	さわらのやさしいソースかけ	バター 油	さわら	たまねぎ ピーマン えのきたけ		小麦 乳	
	おかひじきのごまあえ	ごま 砂糖		おかひじき にんじん こまつな キャベツ		小麦	
にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく		小麦		
10 金	かすかべやきそば めん	蒸しめん					696
	あん	油 ごま油 かたくり粉	えび うずら卵	きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな		小麦 卵	26.8
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのごまやき	ごま	とり肉	しょうが		小麦	
	きゅりのナムル	砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり		小麦	
13 月	ごはん	米					631
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	31.1
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	さけ みそ			卵	
	すきこんぶのもの	砂糖 油	こんぶ ぶた肉	にんじん たけのこ		小麦	
にくだんごじる	かたくり粉 はるさめ	とり肉	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな きくらげ		小麦		
14 火	キムチチャーハン	米 麦 ごま油 砂糖 油	ぶた肉 なた 卵	にんじん 長ねぎ たまねぎ にんにく はくさいキムチ		小麦 卵	688
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.5
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	
	ちゅうかサラダ	ドレッシング		もやし きゅうり にんじん こまつな		小麦	
フルーツあんぱん	砂糖	杏仁豆腐	みかん パイン もも		乳		
15 水	ごはん	米					668
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.3
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが		小麦	
	いそかあえ		のり	こまつな もやし にんじん		小麦	
みそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう				
16 木	にしよくあげパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉			小麦 乳	671
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.6
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	だいたい ぶた肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト		小麦 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		小麦	
17 金	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.7
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	卵 牛乳 おから	たまねぎ ねぎ		小麦 卵	
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう		小麦	
	こうやどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 とり肉 ひじき 油揚げ	にんじん さやいんげん 干しいたけ こんにゃく		小麦	

【食育の日の献立】		今月は「食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理「わらじかつ」と「しげただじる」を紹介します。										
20	月	こがねめし	米 あわ きび ひえ								690	
		ぎゅうにゅう		牛乳							乳	28.1
		わらじかつ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵				埼玉県	塩 こしょう 醤油 みりん	卵 小麦		
		こまつなのおかかあえ		かつお節				こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦		
		しげただじる	白玉もち	油揚げ みそ				だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう こんにやく	だし(削り節・煮干し)			
21	火	ごはん	米								649	
		ぎゅうにゅう		牛乳							乳	24.6
		チャプチェ	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 みそ 卵				ピーマン もやし にんにく にら	清酒 醤油 甜麺醬 鶏がら	小麦		
		トックスープ	ごま油 トック	とり肉				たけのこ にんじん 干しいたけ こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
		てづくりオレンジゼリー	ジュース 砂糖	寒天								
22	水	パン	パン								小麦 乳	661
		ぎゅうにゅう		牛乳							乳	
		いかのパフ焼き	マヨネーズ 雑穀パフ	いか チーズ					塩 こしょう	卵 乳	27.5	
		アスパラサラダ	砂糖 油					アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油	とり肉				たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	小麦		
23	木	ごはん	米								621	
		ぎゅうにゅう		牛乳							乳	29.9
		さばのみそやき	砂糖	さば みそ				しょうが	清酒 醤油	小麦		
		ごまあえ	ごま 砂糖					こまつな もやし にんじん	醤油	小麦		
		ごもくに	油 砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ				ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
24	金	カレーライス むぎごはん	米 麦								653	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ				にんじん たまねぎ にんにく	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 乳	22.9	
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳		
		じゃこのサラダ	砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦		
27	月	きつねうどん じごなうどん	うどん								652	
		しる	砂糖	油揚げ ぶた肉				にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	25.9	
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳		
		かきあげ	小麦粉 油	さくらえび だいず 卵 いか				ごぼう たまねぎ えだまめ	塩	小麦 卵		
		おろしあえ		ツナ				だいこん こまつな えのきたけ	醤油 みりん	小麦		
28	火	【入梅の献立】		梅雨は春から夏へと移るための大切な季節。「梅雨」「入梅」の語源でもあるように、この時期は梅が実ります。昔から梅は三毒(食べものの毒・血液の毒・水の毒)を断つといわれる健康食です。								
		ごはん	米								690	
		ぎゅうにゅう		牛乳							乳	30.3
		あじのうめやき	砂糖 ごま油	あじ				しょうが	清酒 ねり梅 醤油	小麦		
		ごまずあえ	ごま 砂糖					こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦		
		なまあげのそぼろに	油 砂糖	生揚げ ぶた肉				キャベツ たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 みりん	小麦		
あじさいゼリー	ゼリー											
29	水	ふじのうしじまパン	パン								小麦 乳 卵	700
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳		
		グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	牛乳 とり肉 チーズ				たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	乳 小麦	24.9	
		ツナとひじきのサラダ	油 砂糖	ツナ ひじき				きゅうり キャベツ にんじん	醤油 清酒 酢	小麦		
じゃがいものスープに	じゃがいも 油	ベーコン				にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ					
30	木	ごはん	米								642	
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳	29.3	
		チンジャオロースー	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	ぶた肉				ピーマン しょうが たけのこ 干しいたけ	醤油 塩	小麦		
		こまつなのナムル	ごま油 砂糖 ごま					こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦		
		かふうコンソープ	ごま油 かたくり粉	とり肉 卵				とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵 小麦		

* 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～

6月は食育月間です。国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。埼玉県では、この6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。「食」は健康長寿の基本です。この機会に、みなさんの食生活を見直してみませんか。

今月は、地元、埼玉県の郷土料理を紹介します。行田、熊谷のゼリーフライや、深谷の煮ぼうとうなどが有名で、これまでも給食で取り入れてきました。

今回は、秩父に伝わる黄金飯を作ります。黄金飯とは、あわ、ひえ、きびが入ったご飯のことで、旅の途中に秩父に立ち寄った殿様がそれを見て、『黄金色に輝くご飯だ』と言ったことからその名がつけました。現在では、お祭りごとやお祝いの時などのお膳に使われるようになっています。地元、埼玉県の郷土料理をぜひ、味わってください。

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	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			C
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(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%	87.9	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	664	26.6(16)	28.6		372	3.0	312	0.6	0.55	34	4.8	2.0