

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 火	スパゲッティ めん	スパゲッティ 油		たまねぎ		小麦	682
	ミートソース	油 砂糖 小麦粉	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム セロリ パセリ	コンソメ トマトケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こまつなとじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦	
	きなこチーズむしパン	蒸しパンミックス	きなこ 豆乳 チーズ			小麦 乳	
2 水	あかまいごはん	米 赤米 ごま					617
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	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	清酒 しょうゆ	小麦	
	えのきたけのおひたし			こまつな えのきたけ にんじん	しょうゆ 清酒 だし(削り節)	小麦	
	みそしる		豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		
4 金	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					692
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 うずら卵 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	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こまつなとはるさめのソテー	油 はるさめ	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦	
	ミルクゼリー	砂糖	牛乳 寒天				
7 月	ごはん	米					682
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いわしのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
	あおなと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	醤油 清酒	小麦	
	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
8 火	やきカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉	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	639
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳	
	たまごスープ	かたくり粉	とり肉 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	
9 水	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 にんじん たまねぎ にはくさいキムチ	醤油 塩 こしょう	小麦	633
	牛乳		牛乳			乳	
	さいのくにねぎしおまんじゅう	ねぎ塩まんじゅう				小麦	
	だいずもやしのナムル	ごま 砂糖 ごま油		だいずもやし こまつな	醤油 酢 塩	小麦	
	フルーツあんじん	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳	
10 木	ごはん	米					660
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう	卵	
	おかか炒め	油	かつお節	キャベツ こまつな にんじん	オイスターソース 塩 こしょう	小麦	
	筑前煮	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 こんにやく 干しいたけ さやいんげん	酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
11 金	【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。						
	かすかばやきそば むしめん	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	醤油 塩 清酒 しそふりかけ	小麦 卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのうめみそやき		とり肉 みそ		清酒 みりん ねり梅		
きゅりのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん きゅうり	醤油 酢 塩			
14 月	とりにくとごぼうのピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	664
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かぼちゃのグラタン	油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳 小麦	
	パリパリサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	きゅうり 切り干しだいこん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	ももゼリー	ゼリー					
15 火	ごはん	米					638
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ハムカツ	小麦粉 パン粉 油	ハム			小麦	
	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	
	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	
16 水	くろパン	パン				小麦 乳	613
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ハーブチキン	オリーブ油	とり肉	にんにく バジル	塩 こしょう 白ワイン		
	あおなとエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	小麦	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく マッシュルーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
17 水	ごはん	米					670
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こおりどうふのカップやき	マヨネーズ 油	凍り豆腐 牛乳 あさり ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン	卵 乳	
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	醤油	小麦	
	じぶに	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	とり肉 ふ	干しいたけ たけのこ にんじん こまつな	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
18 金	【食育の日の献立】 今月は「食育月間・影の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産の郷土料理「ゼリーフライ」と「つまっこ」を紹介します。						
	ごはん	米					688
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 卵 牛乳	ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	
	えごまあえ	えごま 砂糖		こまつな もやし にんじん こんにやく	醤油 みりん 清酒	小麦	
つまっこ	油 小麦粉	油揚げ とり肉	にんじん ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦		

21	月	ラーメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	630		
		しる	油	焼きぶた	メンマ ねぎ たまねぎ にんじん たら チンゲンサイ にんにく きくらげ	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		あげぎょうざ	油	ぎょうざ					小麦	
		こまつなとコーンのソテー	油 バター		こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう			乳	
22	火	【図書コラボ献立】		絵本「やきざかなののろい」から、「さばのしちみやき」を紹介します。				630		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳
		さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが		醤油 清酒 みりん 七味唐辛子			小麦
		きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん		醤油 清酒			小麦
のっぺいじる	じゃがいも かたくり粉	とり肉 ちくわ 生揚げ	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)		小麦				
23	水	カレーライス ごはん	米 麦					698		
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	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	
		ざっくばつサラダ	雑穀パフ ドレッシング						小麦	
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
24	木	こどもパン	パン					608		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		たらフライ	油	たらのフライ					中濃ソース	
		えだまめいりファイバーサラダ	ドレッシング		えだまめ ごぼう こまつな にんじん				小麦	
		レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう			卵	
25	金	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ				610		
		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					金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	
		かふうあえ	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢			小麦	
		おすいもの		ふ わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節)			小麦	
28	月	ごはん	米					670		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		さわらのなんばんづけ	かたくり粉 油 砂糖	さわら	ねぎ	塩 清酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子			小麦	
		おかひじきのごまあえ	砂糖 ごま		おかひじき にんじん こまつな キャベツ	醤油			小麦	
		にくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	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	醤油 清酒			小麦	
29	火	シュガートースト	パン バター 砂糖					615		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 生クリーム	だいず ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 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	
30	水	ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩		608		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		いかのしょうがやき		いか	しょうが	醤油 清酒 みりん			小麦	
		きゅうりともやしのごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 ごま油		きゅうり もやし にんじん	醤油 酢			小麦	
かふうコーンスープ	かたくり粉 ごま油	ベーコン 卵 豆腐	とうもろこし たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ		卵				

\* 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。



## 6月は「食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、毎年6月を食育月間、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間と定めています。これを受け、ふるさとへの愛着を深められるよう、地元の食材や郷土食をできるだけ工夫して給食に取り入れています。

今月は埼玉県の郷土料理を紹介します。養蚕・機織りで知られる本庄地方では、古くから仕事の合間などに食べられてきた庶民の味わいのひとつに「つみっこ」があります。「つみっこ」とは、『つみとる』を言い表した本庄地方の方言です。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んです。小麦粉を水で練ったものを手でつみとるようになちぎって鍋に入れたことから、桑の葉をつみとる様子になぞらえて「つみっこ」と呼ばれるようになったそうです。他にも、行田地方の郷土料理「ゼリーフライ」を一緒にいただきます。

ご家庭でも、この機会に地元埼玉県の食材や郷土料理を食卓に並べてみましょう。

基準	中学年 (8~9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	650
	たんぱく質(g)	22~32	26.3

## つみっこ

### 【材料】(1人分)

とり肉	10g (こま切れ)
にんじん	10g (いちよう切り)
ごぼう	10g (ななめ半月切り)
えのきたけ	5g (2cm)
だいこん	10g (いちよう切り)
ねぎ	8g (小口切り)
小麦粉	18g (団子生地)
塩	少々 (団子生地)
水	14g (団子生地)
油	適量
酒	0.5g
しょうゆ	4.5g
塩	少々
削り節	2g
水	

### 【作り方】

- ①削り節、水でだし汁をとる。
- ②小麦粉・塩・水を合わせて練り、団子生地を作る。
- ③鍋に油を熱し、とり肉を炒める。にんじん、ごぼうを加えて炒め、だし汁を入れる。
- ④えのきたけ、だいこんを入れる。酒と半量のしょうゆを入れ煮る。
- ⑤②の生地を棒状にして、つみとるようになちぎって④に入れる。浮いてきたら残りの調味料で味をととのえ、ねぎを入れる。