

令和5年度		6月分 小学校給食予定献立表(鴻巣市立鴻巣中央小学校)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1 木	牛乳		牛乳			599
	ごきつね寿司	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 油揚げ	にんじん	塩 酢 しょうゆ 酒	
	とびうおフライ	油	とびうおフライ		中濃ソース	27.1
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	コーン ねぎ	かつおだし	18%
2 金	牛乳		牛乳			605
	ごはん	米				
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう	27.5
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ だいこん	中華だし 塩 しょうゆ	18%
5 月	牛乳		牛乳			586
	食パン	食パン				
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう スープストック 赤ワイン パプリカ粉	24.7
6 火	牛乳		牛乳			607
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	彩の国納豆		納豆			
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖 ごま	ずるめ	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ 唐辛子粉	27.2
7 水	牛乳		牛乳			586
	中華おこわ	米 もち米 砂糖 ごま油	チャーシュー	にんじん たけのこ 干しいたけ	中華だし しょうゆ 酒 塩	
	焼ききょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			22.7
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	中華だし 塩 酒	15%
8 木	牛乳		牛乳			631
	カレーライス	米	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	
	海藻サラダ	油 バター 小麦粉 じゃがいも	海藻ミックス(わかめ・こんぶ・寒わかめ・白とさかのり・昆布わかめ・菜とさかのり)	キャベツ コーン		22.1
	チーズ		チーズ		ドレッシング	14%
9 金	牛乳		牛乳			702
	五目うどん	地粉うどん	鶏肉 うずら卵 わかめ かまぼこ	にんじん 干しいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	
	みそポテト(秩父市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 酒 しょうゆ	24.1
	くだもの			小玉スイカ		14%
12 月	牛乳		牛乳			638
	かて飯(秩父市の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	鶏肉	ごぼう こんにゃく ずいき にんじん	しょうゆ 塩 酒	
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田揚げ			
	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	かつおだし	28.2
13 火	牛乳		牛乳			617
	はちみつパン	はちみつパン				
	マカロニのヒリヒリアえ	パンネ ホワイトルウ 油 砂糖	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 豆板醤 チリパウダー スープストック 塩 こしょう	23.7
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	15%
14 水	牛乳		牛乳			660
	ごはん	米				
	ししやもの磯辺フライ(低1こ・高2こ)	油	ししやもの磯辺フライ			
	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき きやいんげん	しょうゆ みりん 塩	25.7
15 木	牛乳		牛乳			618
	チキンライス	米 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒	
	オムレツ		オムレツ			25.2
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ	ウィンナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16%
16 金	牛乳		牛乳			611
	チャンポンめん(長崎県の郷土料理)	ホット中華めん でんぷん 油	豚肉 いか えび さつま揚げ あさり	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	
	ポークしゅうまい(2こ)		しゅうまい			30.1
	ひじきの中華炒め	ごま油	ひじき 鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく ビーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	20%

日曜	献立名	エネルギーのもとになる(黄)
19 月	牛乳	
	枝豆じゃごぼん	米 砂糖
	キャベツメンチカツ	油
	雷汁	ごま油
20 火	デザート	
	牛乳	
	ハヤシライス	米 じゃがいも 油 砂糖 ハヤシルー
	フランクフルト	
21 水	アセロラボンチ	アセロラゼリー
	ジョア(いちご)	たてわりランチパーティー
	ライスボールパン	ライスボールパン
	鶏肉のからあげ(低1こ・高2こ)	油 でんぷん
22 木	肉団子	
	ポイルプロッコリー	
	くだもの	油
	牛乳	
23 金	ごはん	米
	厚焼き卵	
	キャベツのおひたし	
	豚骨煮(鹿児島県の郷土料理)	油 砂糖 じゃがいも
26 月	牛乳	
	うま塩うどん	地粉うどん
	大豆のシャリシャリ揚げ	油 でんぷん
	くだもの	小麦粉 油 砂糖 ごま
27 火	牛乳	
	ナン	ナン
	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉
	ファイバースープ	大麦
28 水	牛乳	
	ごはん	米
	いわしのかば焼き(低1こ・高2こ)	油 砂糖
	くだもの	
29 木	牛乳	
	たご飯(兵庫県郷土料理)	米 砂糖
	あじの南蛮漬け	油 砂糖 ごま ごま油
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも
30 金	牛乳	
	冷凍みかん	
	牛乳	
	ごはん	米
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう	豚肉と厚揚げのオイスター炒め	油 砂糖 でんぷん
	トックスープ	トック ごま油
	給食回数	22回

\* 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【肉・青果等の産地(令和5年度5月分)】を使用した主な食材の産地をお知らせします  
豚肉:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:埼玉県 玉ねぎ:埼玉県 じゃがいも:長野県 ねぎ:茨城県 キ

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間です

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆・大豆製品に多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

食 品 の 種 類			エネルギー
体をつくるものになる(赤)	体の調子を調えるものになる(緑)	調味料	たんぱく質
牛乳			661
油揚げ ちりめんじゃこ キャベツメンチカツ	枝豆 にんじん	しょうゆ 酒	
豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな 干しいたけ	かつおだし しょうゆ 塩	21.5
水まんじゅう			13%
牛乳			713
豚肉 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう	23.3
フランクフルト	パイナップル みかん こんにゃくダイスレモン		13%
シリア(いちご)			605
鶏肉	しょうが	しょうゆ 酒	
肉団子	ブロッコリー	塩	26.8
	あまなつ		18%
牛乳			598
厚焼き卵	キャベツ もやし		27.4
豚肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	18%
牛乳			699
鶏肉 油揚げ 昆布	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ	かつおだし しょうゆ 塩 みりん	30.3
大豆 ちりめんじゃこ	メロン	しょうゆ 酒	17%
牛乳			624
豚肉 レバーそぼろ 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	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	30.3
鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スープストック 塩 こしょう	19%
牛乳			643
いわしでんぶんつき		酒 しょうゆ	
	こまつな もやし		25.9
肉団子 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ	しょうゆ かつおだし	16%
牛乳			619
豚肉 青のり	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	27.2
チキンナゲット			18%
ベーコン	クリームコーン コーン にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	スープストック 塩 こしょう	
牛乳			616
たこ 油揚げ	にんじん こんにゃく	しょうゆ	
あじでんぶん付き	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酢 唐辛子粉	26.6
わかめ みそ	玉ねぎ みかん	かつおだし	17%
牛乳			631
豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん しめじ	酒 オイスターソース しょうゆ	23.8
鶏肉	にんじん エリンギ ねぎ コーン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15%
学校給食摂取基準			エネルギー 650 kcal
			6月平均摂取量 630 kcal
			たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 26.0g(16.5%)

お弁当箱、レジャーシートを持ってきてください

※ですが、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。

※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。

※キャベツ:茨城県 きゅうり:埼玉県 だいこん:埼玉県 もやし:栃木県 ごぼう:青森県 ピーマン:茨城県 エリンギ:長野県 えのきたけ:長野県



## よくかんで食べよう!

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。家庭でもよく噛むことを意識しましょう。

