

令和6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 たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
3月	牛乳		牛乳			603
	ナン	ナン				
	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 大豆ミート 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 カレー粉 ウスターソース スープストック 塩 こしょう	29.3
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	19%
4火	牛乳		牛乳			620
	ごはん	米				
	ホキの新玉ねぎソース	油 砂糖	ホキでんぷん付き	にんにく 玉ねぎ こねぎ	酒 酢 しょうゆ 塩	25.3
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖	ずるめ	ごぼう にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ 唐辛子粉	16%
5水	牛乳		牛乳			646
	セルフあんぱん	こどもパンスライス 砂糖	あずき		塩	
	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット			26.6
	クラムチャウダー	じゃがいも ホワイトルウ 油	あさり 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	16%
6木	牛乳		牛乳			635
	ごはん	米				
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮			25.5
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	16%
7金	牛乳		牛乳			590
	東松山やきとりご飯	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが すりおろしりんご ねぎ	豆板醤 コチュジャン 酒 しょうゆ 塩	24.7
	厚焼き卵		厚焼き卵			17%
	まゆ玉汁	白玉だんご	なると	こんにゃく にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	塩 しょうゆ かつおさばだし	
10月	牛乳		牛乳			603
	中華風青菜ご飯	米 砂糖 ごま油	豚肉 えび 大豆	たけのこ こまつな	酒 しょうゆ 塩 中華だし	26.2
	ししゃもの磯辺フライ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの磯辺フライ			17%
	じゃがいもとねぎのうま塩スープ	じゃがいも ごま油	豚肉	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ 酒	
11火	牛乳		牛乳			636
	カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	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	20.4
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		和梨 みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%
	ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)			607
12水	ライスボールパン	ライスボールパン				24.7
	とりの唐揚げ(低1こ・高2こ)	でんぷん 油	鶏肉	しょうが	しょうゆ 酒	16%
	ポークしゅうまい(低1こ・高2こ)		しゅうまい			
	ポイルブロッコリー		ブロッコリー		ドレッシング	
13木	牛乳		牛乳			667
	ごはん	米				
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	29.1
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	17%
14金	牛乳		牛乳			628
	豆腐ラーメン	ホット中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉 なると わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう バイタン	23.3
	もやしときゅうりのナムル			もやし にんじん きゅうり		15%
	桃のマフィン	小麦粉 砂糖 バター	牛乳	黄桃	ベーキングパウダー	
17月	牛乳		牛乳			611
	ツイストパン	ツイストパン				
	鶏肉の香味焼き	オリーブオイル パン粉	鶏肉 チーズ	にんにく パセリ	塩 しょうゆ	29.9
	ズッキーニのトマトスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	にんじん なす ズッキーニ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 こしょう	20%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
18火	牛乳		牛乳			696
	豚キムチ丼	米 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ 白菜キムチ にら ねぎ	酒 しょうゆ ナンプラー 塩 コチュジャン 酢	23.5
	チンゲン菜のスープ	ごま油	ベーコン 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	14%
	みかんゼリー	みかんゼリー				
19水	牛乳		牛乳			588
	カリカリ梅とえだまめのご飯	米				
	あじの竜田揚げ	油				25.2
	ちゃんこ汁		肉だんご 油揚げ	キャベツ にんじん もやし ねぎ	塩 しょうゆ みりん かつおさばだし	17%
20木	牛乳		牛乳			619
	はちみつレモントースト	食パン バター はちみつ グラニュー糖			レモン果汁	
	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 にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 スープストック 赤ワイン パプリカ粉	26.8
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング	17%
21金	牛乳		牛乳			600
	なすのつけ汁うどん	地粉うどん 砂糖 油 ごま油	豚肉 油揚げ	しめじ なす にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩	22.7
	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	ポテトペースト 油 小麦粉 パン粉	おから	ねぎ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	15%
	さくらんぼ(2こ)			さくらんぼ		
24月	牛乳		牛乳			616
	ごはん	米				
	えびしゅうまい(2こ)		えびしゅうまい			27.5
	チンジャオロース	砂糖 油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	18%
25火	牛乳		牛乳			668
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	彩の国納豆		納豆			27.0
	揚げじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ	16%
26水	牛乳		牛乳			626
	コッペパンスライス	コッペパンスライス				
	焼きそば		豚肉 あおり	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	26.9
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			17%
27木	牛乳		牛乳			612
	たこ飯(兵庫県の郷土料理)	米 砂糖	たこ 油揚げ	にんじん こんにゃく	しょうゆ	29.1
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け			19%
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおさばだし	
28金	牛乳		牛乳			657
	京風五目たぬきうどん(京都府の郷土料理)	地粉うどん 砂糖 でんぷん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩	30.8
	大豆のシャリシャリ揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま	大豆 ちりめんじゃこ		酒 しょうゆ	19%
	メロン			メロン		
はしは毎日忘れずに持ってきてましょう		給食回数 20回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		エネルギー 650 kcal 6月平均摂取量 626 kcal	
* 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していませんが、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。 【肉・青果等の産地(令和6年度5月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。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。 豚肉:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:埼玉県 玉ねぎ:北海道 キャベツ:愛知県 きゅうり:埼玉県 ごぼう:青森県 だいこん:千葉県 アスパラガス:山形県 ピーマン:茨城県 えのきたけ:長野県 ねぎ:埼玉県						
<p>6月4日から10日は 歯と口の健康週間です</p> <p>よくかむことはよく味わうこと</p> <p>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。</p> <p>味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。4日は、歯と口の健康週間にちなんだ献立となっています。</p>						