

令和6年度 6月分		小学校給食予定献立表(箕田小学校)				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)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質	
4 火	牛乳		牛乳			620	
	ごはん	米					
	ホキの新玉ねぎソース	油 砂糖	ホキでんぶん付き	にんにく 玉ねぎ ねぎ	酒 酢 しょうゆ 塩	25.3	
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖	するめ	ごぼう にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ 唐辛子粉	16%	
利久汁	ごま	油揚げ みそ	にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん	かつおさばだし			
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			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%	
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				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%	
	冷凍パイ			パイ			
12 水	牛乳		牛乳			589	
	黒パン	黒パン				24.8	
	オムレツ		オムレツ			17%	
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング		
13 木	牛乳		牛乳			667	
	ごはん	米				29.1	
	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	17%	
	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		
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 でんぶん	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				29.9	
	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	20%	
	粉ふきいも	じゃがいも			塩 こしょう		
18 火	牛乳		牛乳			626	
	豚キムチ丼	米				23.6	
	チンゲン菜のスープ	ごま油	ベーコン うずら卵 豆腐	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 たら ねぎ	酒 しょうゆ ナンブラー 塩 コチュジャン 酢	15%	
	デザート	寄居みかんゼリー					

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)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
19 水	牛乳		牛乳			588
	カリカリ梅とえだまめのご飯	米		カリカリ梅 えだまめ	酒 昆布茶 うすくちしょうゆ	25.2
	あじの竜田揚げ	油	あじの竜田揚げ			17%
	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	
20 木	牛乳		牛乳			628
	はちみつレモントースト	蜜パン パター はちみつ グラニュー糖			レモン果汁	26.9
	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	17%
	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	
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)	ポテトスライス 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%
	くだもの			さくらんぼ		
24 月	牛乳		牛乳			616
	ごはん	米				27.5
	えびしゅうまい(2こ)		えびしゅうまい			18%
	チンジャオロース	砂糖 油 でんぶん	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	
25 火	牛乳		牛乳			668
	ごはん(ごうのり伝説米)	米				27.0
	彩の国納豆		納豆			16%
	揚げじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	豚肉 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ さやいんげん	しょうゆ	
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				26.9
	焼きそば	煮し中華めん 油	豚肉 あおのり	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	ウスターソース 粉菜ソース 塩	17%
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
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			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 でんぶん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干ししいたけ 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%
	くだもの			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 19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 622 kcal	26.3g(16.9%)
* 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 鶏肉:青森 にんじん:徳島・埼玉・千葉 玉ねぎ:北海道・佐賀 キャベツ:愛知・茨城 きゅうり:埼玉 ごぼう:青森 だいこん:千葉 アスパラガス:山形 ピーマン:茨城・宮崎 えのきたけ:長野 ねぎ:埼玉						
6月4日から10日は <b>歯と口の健康週間</b>		よくかむことはよく味わうこと				
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。		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とが混ざるので、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で献立となっています。				
						
						