令和6年度　**6月分**　**小学校給食予定献立表（広田小学校）**　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	エネルギー	たんぱく質
3 月	牛乳		牛乳			604	
	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	白ワイン　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	28.4	
	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			610	
	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		
	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	24.8	
	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	16%	
5 水	牛乳		牛乳			643	
	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			26.1	
	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			626	
	ごはん	米					
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮				
	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	25.2	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐　わかめ　油揚げ　みそ	ねぎ	かつおさばだし	16%	
7 金	牛乳		牛乳			586	
	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		
	厚焼き卵		厚焼き卵			24.3	
	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　和風だし	17%	
	小玉すいか			小玉すいか			
10 月	牛乳		牛乳			608	
	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		
	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				
	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	26.5	
	冷凍パイン			パイン		17%	
11 火	牛乳		牛乳			637	
	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	20.2	
	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%	
12 水	牛乳		牛乳			594	
	黒パン	黒パン					
	オムレツ		オムレツ				
	イタリアンサラダ			キャベツ　きゅうり　赤パプリカ　コーン		24.6	
					ドレッシング	17%	
	ボンゴレスープ	スパゲティ　オリーブオイル	ベーコン　あさり	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく　トマト	白ワイン　スープストック　塩　こしょう		
13 木	牛乳		牛乳			663	
	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		
	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	29.0	
	夏野菜のごまキムチ汁	じゃがいも　油　ねりごま　ごま	豚肉　豆腐　みそ	なす　とうがん　かぼちゃ　こんにゃく 干ししいたけ　白菜キムチ　ねぎ	かつおさばだし　酒　みりん	17%	
14 金	牛乳		牛乳			630	
	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　干ししいたけ	しょうゆ　酒　塩　こしょう　パイタン		
	もやしときゅうりのナムル			もやし　にんじん　きゅうり		23.4	
					ドレッシング	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			648	
	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　白ワイン パプリカ粉	26.4	
	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	16%	

日曜	献立名	食品の種類 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	エネルギー	たんぱく質
4年リクエスト 18 火	牛乳		牛乳			607	
	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	23.6	
	わかめスープ		わかめ　うずら卵　豆腐	ねぎ　にんじん　えのきたけ	中華だし　塩　しょうゆ	16%	
	冷凍みかん			みかん			
19 水	牛乳		牛乳			590	
	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		
	あじの竜田揚げ	油	あじの竜田揚げ				
	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　和風だし	24.4	
						17%	
	ピーチゼリー	ピーチゼリー					
5年リクエスト 20 木	牛乳		牛乳			600	
	こどもパンスライス	こどもパンスライス					
	ハンバーグのケチャップソース	油　砂糖	ハンバーグ	にんじん　玉ねぎ	ケチャップ　中濃ソース　白ワイン		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　サラダこんにゃく　キャベツ		23.1	
					ドレッシング	15%	
	パスタスープ	油　マカロニ	ベーコン	にんじん　玉ねぎ	スープストック　塩　こしょう		
21 金	牛乳		牛乳			611	
	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	和風だし　しょうゆ　みりん 酒　塩	21.7	
	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	おから	ねぎ　玉ねぎ　にんじん	塩　こしょう　ウスターソース	14%	
	さくらんぼ			さくらんぼ			
24 月	牛乳		牛乳			632	
	ごはん	米					
	えびしゅうまい（2こ）		えびしゅうまい				
	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	26.7	
						17%	
	チンゲンサイのスープ	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　塩　しょうゆ　こしょう		
25 火	牛乳		牛乳			667	
	ごはん（こうのとり伝説米）	米					
	彩の国納豆		納豆				
	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　干ししいたけ　さやいんげん	しょうゆ	26.9	
	雷汁	ごま油	豆腐	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　こんにゃく こまつな	和風だし　しょうゆ　塩	16%	
26 水	牛乳		牛乳			614	
	コッペパンスライス	コッペパンスライス					
	焼きそば	蒸し中華めん　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　粉末ソース　塩		
	チキンナゲット（低1こ・高2こ）		チキンナゲット			26.8	
	華風コーンスープ	でんぷん　ごま油	わかめ　卵	にんじん　干ししいたけ　クリームコーン　コーン	スープストック　酒　塩	17%	
27 木	牛乳		牛乳			610	
	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		
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け				
	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	和風だし	28.1	
						18%	
	冷凍みかん			みかん			
28 金	牛乳		牛乳			660	
	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　干ししいたけ　ねぎ　しょうが	かつおさばだし　みりん うすくちしょうゆ　塩　昆布茶	30.2	
	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	18%	
	メロン			メロン			

はしは毎日
忘れずに持ってきましょう

給食回数　20 回

学校給食摂取基準　エネルギー　650 kcal
たんぱく質　摂取エネルギーの13～20%

6月平均摂取量　622 kcal
25.5g（16.4%）

＊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：鴻巣　鶏肉：青森　にんじん：埼玉、徳島　玉ねぎ：埼玉、北海道　キャベツ：鴻巣、北本、群馬、千葉　きゅうり：鴻巣　ごぼう：青森　だいこん：広田小、群馬、千葉　アスパラガス：山形　ピーマン：茨城　えのきたけ：長野　ねぎ：埼玉



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。



よくかむことは よく味わうこと



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。