

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
2	月		 【乳】	ごはん	米				673	27.4
				ピリ辛肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆	和風だし しょうゆ 酒 みりん コチュジャン		
				さばの塩焼き		さば		塩		
				小松菜と油揚げのみそ汁		みそ 油揚げ	小松菜 えのきたけ	和風だし		
3	火		 【乳】	食パン 【小麦】	食パン				621	25.3
				チョコクリーム 【乳】	チョコクリーム					
				ポークビーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう トマトピューレ		
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ		
4	水	か 献 み 立 か み	 【乳】	ごはん	米				652	26.5
				けんちん汁	油 さといも	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく	和風だし しょうゆ		
				豚肉のみそ炒め	油 砂糖	豚肉 みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ニラ	みりん 酒		
				かみかみごぼう	油 片栗粉 砂糖		ごぼう	しょうゆ みりん		
5	木		 【乳】	ごはん	米				682	25.6
				じゃがだんご汁	じゃがいもボール	鶏肉 油揚げ	大根 大根葉 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩 こしょう		
				いかのチリソース	油 片栗粉 砂糖	いか		酒 こしょう ケチャップ しょうゆ 豆板醤		
				茎わかめの炒め煮 レモンゼリー	ごま油 砂糖 レモンゼリー	豚肉 茎わかめ	キャベツ こんにゃく にんじん	しょうゆ		
6	金		 【乳】	ごはん	米				644	27.8
				筑前煮	油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根	酒 しょうゆ みりん		
				豚肉のくわ焼き		豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース		
				あおさのみそ汁		あおさ 豆腐 みそ	えのきたけ 長ねぎ	和風だし		
9	月		 【乳】	ちらしずし	米 砂糖	油揚げ のり	干しいたけ かんぴょう にんじん	酒 塩 昆布茶 酢 しょうゆ みりん	624	23.2
				豆腐のすまし汁	片栗粉	豆腐 わかめ	玉ねぎ えのきたけ	和風だし みりん 塩 しょうゆ		
				とり天 【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
				いんげんのごまあえ	砂糖 ごま		さやいんげん もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒		
10	火		 【乳】	ミートサンド 【子どもパン 小麦】	子どもパン				632	27.8
				ミートソース	油 砂糖	豚肉	にんにく 玉ねぎ	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック 塩 こしょう		
				コーンチャウダー 【乳 小麦】	油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
				カラフルサラダ	砂糖 ごま油 油		にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢		
11	水		 【乳】	ごはん	米				631	27.0
				厚揚げのそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく	和風だし しょうゆ 酒 みりん		
				ツナの干草焼き 【卵】	油 砂糖	ツナ 鶏卵	玉ねぎ にんじん ほうれん草	和風だし 塩 しょうゆ		
				大根のみそ汁		みそ 油揚げ	大根 大根葉 長ねぎ	和風だし		
12	木		 【乳】	ごはん	米				612	22.0
				せんべい汁 【小麦】	南部せんべい	鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	和風だし しょうゆ 塩 みりん		
				ハンバーグ和風ソース	ごま油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	にんにく 玉ねぎ	みりん しょうゆ		
				大根サラダ			大根 きゅうり にんじん	ドレッシング（おろし醤油）		
13	金	韓 国 料 理	 【乳】	ごはん	米				641	22.2
				トックスープ	トック ごま油	豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 しょうゆ 酒		
				ヤンニョムチキン	油 片栗粉 砂糖	鶏肉	生姜 長ねぎ	ケチャップ コチュジャン しょうゆ		
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
16	月		 【乳】	中華丼 【ごはん 中華丼の具 えび】	米 片栗粉	豚肉 いか えび	生姜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん 白菜	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	666	33.7
				魚の香味焼き	ごま油 砂糖	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	酒 しょうゆ みりん		
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 もやし にんじん	ドレッシング（コーンクリーム）		
				ラムネゼリー	ラムネゼリー					
17	火		 【乳】	わらじカツ丼 【ごはん わらじカツ 小麦】	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉			654	26.8
				根菜汁	油 じゃがいも	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	塩 こしょう しょうゆ みりん 和風だし		
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
				かてめし	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	干しいたけ かんぴょう ごぼう にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし		
18	水	彩の国ふるさと 学校給食月間 献立	 【乳】	呉汁		豚肉 大豆 はなみずきみそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	和風だし	615	23.4
				彩の国春巻き 【小麦】	油	彩の国春巻き				
				キャベツともやしのおひたし			小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ みりん 和風だし		
				肉汁うどん 【地粉うどん 小麦】	地粉うどん					
19	木		 【乳】	肉うどん汁	砂糖	豚肉	干しいたけ 小松菜 ごぼう 長ねぎ	混合割り節 みりん しょうゆ	646	23.0
				ウインナーとコーンのソテー	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ	塩 こしょう コンソメ		
				はなみずきケーキ	油 砂糖 米粉	はなみずきみそ 豆乳		ベーキングパウダー		
				若獅子カレー 【ごはん カレールウ 乳 小麦】	米 砂糖 カレールウ	豚肉	玉ねぎ	コンソメ		
20	金		 【乳】	ポテトのマヨネーズ焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ（ノンエッグ）	ベーコン	玉ねぎ	塩 こしょう	679	25.5
				わかめと野菜のサラダ		わかめ	小松菜 キャベツ にんじん	ドレッシング（和風玉ねぎ）		
				ガバオライス 【ごはん ガバオライスの具】	米 砂糖	鶏肉	玉ねぎ ビーマン エリンギ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ		
				もずくスープ		鶏肉 もずく 豆腐	にんじん 玉ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩		
23	月		 【乳】	こんにゃくサラダ			にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく	ドレッシング（おろし醤油）	630	26.8
				和風スパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油 オリーブ油	豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 エリンギ	塩 コンソメ しょうゆ こしょう		
				鶏肉のバジル焼き		鶏肉	にんにく	バジルペースト 塩 こしょう 酒		
				キャベツと枝豆のサラダ			えだ豆 とうもろこし キャベツ	ドレッシング（イタリアン）		
24	火		 【乳】	プリン	プリン				624	28.0
				ごはん	米					
				じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	油揚げ みそ	大根 大根葉 長ねぎ	和風だし		
				魚のボン酢かけ	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 しょうゆ ボン酢		
25	水		 【乳】	三色あえ			もやし にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 和風だし	620	23.3
				サンマーメン 【中華めん 小麦】	中華めん					
				サンマーメン汁	油 片栗粉 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	スープストック 中華スープの素 酒 しょうゆ こしょう 酢		
				手作りシュウマイ 【小麦】	シュウマイの皮 ごま油 片栗粉	豚肉	玉ねぎ 生姜	塩 こしょう しょうゆ		
26	木		 【乳】	大根と小松菜の塩ナムル	ごま油 砂糖 ごま		大根 小松菜 にんじん にんにく	中華スープの素 塩	638	29.9
				とうもろこしピラフ	米 オリーブ油	ベーコン	とうもろこし	酒 塩 こしょう コンソメ		
				ミネストローネ 【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
				かぼちゃのグラタン 【乳 小麦】	油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩 こしょう		
27	金		 【乳】	メロンソーダー風ゼリー	メロンソーダー風ゼリー				683	24.6
				ごはん	米					
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ	和風だし		
				揚げ鶏の薬味ソースかけ	油 片栗粉 砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酢		
30	月		 【乳】	切り干し大根のサラダ	ごま油 砂糖		切り干し大根 にんじん もやし 小松菜	しょうゆ 酢	660	25.9

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量		644	26.0
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。