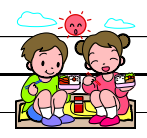



日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 木	ごはん	米					669 21.5
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	だいきロquette	じゃがいも パター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいた 卵	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	ゆでキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
	かんぴょうのみそしる		油揚げ みそ	かんぴょう たまねぎ こまつな	だし(煮干し・削り節)		
2 金	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					639 20.2
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	やさいソテー	油		キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ		
5 月	きなこあげパン	パン 砂糖 油	きな粉			小麦 乳	630 25.7
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ラウトウイユ	オリーブ油	ぶた肉	たまねぎ なす ブッキーニ ピーマン トマト にんにく	塩		
	ようふうかきたまスープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
6 火	ごはん	米					642 27.9
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さわらの梅ねぎ焼き		さわら	ねぎ うめ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	もやしとピーマンのおひたし			もやし ピーマン	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
【むし歯予防の献立】		6月4日から10日は歯の衛生週間です。6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「むし歯予防デー」としています。					
7 水	ごはん	米					625 27
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのしょうがやき	砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン しょうが たけのこ	醤油 清酒	小麦	
	くきわかめのいためもの	ごま 砂糖 油	くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん	小麦	
	みそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん こまつな	だし(煮干し・削り節)		
	こざかな	砂糖	かたくちいわし				
8 木	えだまめごはん	米 麦	ひじき 油揚げ	えだまめ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	580 25.3
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのトマトソースかけ	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		
	かふうあえ	砂糖 ごま油		もやし きゅうり キャベツ	醤油 酢	小麦	
	さわにわん	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
9 金	ほうれんそうとベーコンのスパゲッティ	スパゲッティ 油	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	醤油 塩 コンソメ	小麦 乳	590 20.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あげだいたサラダ	じゃがいも かたくり粉 油 ドレッシング	大豆	キャベツ きゅうり ピーマン	小麦	小麦	
	フルーツあんぱん	砂糖	杏仁豆腐	パイン もも		乳	
12 月	ごはん	米					621 25.4
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのごまみそやき	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
	いななじる	油	生揚げ	しめじ えのきたけ ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
【お弁当の日 通学班交流給食】		家から塩おにぎり(主食)とおかず(主細と副菜)を持ってくる。通学班の仲間と食べる交流給食です。					
13 火	はっこうにゅう(ジョア)		はっこうにゅう(ジョア)			乳	(137) (6)
	みかん			みかん			
14 水	ごはん	米					621 28.9
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	にくまき(ごぼう・いんげん)	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう いんげん	醤油 清酒	小麦	
	あおなごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油	小麦	
	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	みそ	ゆず	みりん 清酒	小麦	
15 木	かすかべやきそば	中華めん 油 ごま油 かたくり粉	えび うずらの卵	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	醤油 清酒 塩 鶏ガラスープの素	小麦 卵	627 29.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いかのピリからやき	砂糖 ごま油 ごま	いか	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	
	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし		小麦	
	ミルクゼリー	砂糖	牛乳 寒天			乳	
16 金	かてめし	米 麦 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん かんぴょう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	611 26.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのからあげ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 砂糖	みそ	こまつな もやし キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
【食育の日の献立】		埼玉県産の郷土料理です。「黄金(こがね)飯(めし)」とは、あわ・ひえ・きびが入(はい)ったご飯(はん)のことで、黄金色(こがねいろ)に輝(かがや)くように見(み)えることからこの名(な)がついたと言(い)われています。					
19 月	こがねめし	米 あわ きび					675 27
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのきんざんじみそやき		ぶた肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
	えだまめとひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	えだまめ キャベツ こまつな	清酒 醤油	小麦	
	しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	とり肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやえんどう しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	



20	火	ごはん	米					595		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	18.6	
		ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 卵 牛乳	にんじん ねぎ	ウスターソース		小麦 卵 乳		
		彩の国サラダ	ドレッシング		こんにやく キャベツ きゅうり こまつな			小麦		
		切り干し大根の煮物	砂糖 油	とり肉 油揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ	醤油 清酒		小麦		
21	水	内牧なしちゃパン	パン ジャム					小麦 卵	603	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		なすのミートグラタン	小麦粉 砂糖 油 バター	ぶた肉 牛乳 チーズ	なす にんじん たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ ウスターソース		小麦 乳		22.9
		こまつなとメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう 醤油		小麦		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 醤油 だし(煮干し)		小麦		
22	木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	609	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		あじのしんたまねぎソース	かたくり粉 油 砂糖	あじ	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 清酒 酢		小麦		26.7
		いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦		
23	金	【学年内交流給食】		学年を横断した仲間と食べる交流給食です。						
		カレーライス むぎごはん	米 麦						674	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく		中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	乳 小麦 卵	21.2	
		コーヒーぎゅうにゅう		コーヒー牛乳				乳		
		チンゲンさいとじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ キャベツ にんじん	醤油 清酒		小麦		
26	月	ビビンバ ごはん	米					598		
		ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい こまつな だいずもやし しょうが	醤油 清酒		小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	27.9	
		わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし	醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏がら		小麦		
27	火	こどもパン	パン					小麦 乳	633	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ		乳 小麦 卵		29.9
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり					
		まめめめスープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト ひよこめめ いんげんまめ	にんじん こまつな たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら				
28	水	とりにくときのこのガーリックピラフ	米 麦 油	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう		583		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		さけのずんだやき	マヨネーズ	さけ みそ チーズ	えだまめ	清酒 塩 こしょう		乳 卵	26.6	
		あおなとコーンのソテー	油	ベーコン	こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう				
29	木	ごもくうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦	594	
		しる		とり肉 油揚げ	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)		小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		22.8
		さくらえびのかきあげ	小麦粉 油	さくらえび 卵	ごぼう たまねぎ ねぎ	塩		小麦 えび 卵		
		おろしあえ		ツナ	こまつな えのきたけ だいこん	醤油 みりん		小麦		
30	水	ごはん	米					636		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ぶたにくのオイスターソースやき	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	清酒 醤油 みりん オイスターソース		小麦	28.4	
		パンサンスー	はるさめ ドレッシング		きゅうり にんじん もやし			小麦		
		ごもくうまに	油 かたくり粉	とり肉 えび うずら卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油		小麦 えび 卵		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」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いが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



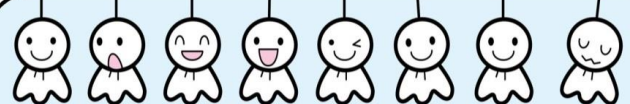
食育の日の献立
いただきます～す！！

6月は食育月間です。国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。埼玉県では、この6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。「食」は健康長寿の基本です。この機会に、みなさんの食生活を見直してみませんか。

今月は、地元、埼玉県の郷土料理を紹介します。行田、熊谷のゼリーフライや、深谷の煮ぼうとうなどが有名で、これまでも給食で取り入れてきました。

今回は、秩父に伝わる黄金飯を作ります。黄金飯とは、あわ、ひえ、きびが入ったご飯のことで、旅の途中に秩父に立ち寄った殿様がそれを見て、『黄金色に輝くご飯だ』と言ったことからその名がつけました。現在では、お祭りごとやお祝いの時などのお膳に使われるようになっています。また、豚肉の金山寺みそ焼きも用意します。秩父では、金山寺みそは箸をなめてしまうほどおいしいと『おなめ』と呼ばれ、ごはんのおかずの定番だったそうです。地元、埼玉県の郷土料理をぜひ、味わってください。

基準	エネルギー(kcal)	6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
		530	640	750	622
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.1



黄金飯(こがねめし) 埼玉県の郷土料理

【材料】 (1人分)
米 65g
あわ 3g
きび 2g
ひえ 1g

【作り方】
①米は洗米・浸水して、ザルにあげて水気を切る。
②あわ・きび・ひえは水洗いしザルにあげて水気を切る。
③①・②を合わせ、規定の水を加えて炊飯する。



ごはん	米				646
牛乳		牛乳			乳
みそポテト	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	みそ	ゆず	みりん 清酒	小麦
青菜のごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油	小麦
凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	たけのこ にんじん 干しいたけ こんにゃく	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦
					20.8

