


令和6年度		6月分			小学校給食予定献立表(松原小学校)		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	ホキでんぶん付き	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 ホワイトルク 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 ごまつな 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 ごまつな	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						
	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			20.4	
	オムレツ	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		13%	
12水	牛乳		牛乳			589		
	黒パン	黒パン						
	オムレツ		オムレツ				24.8	
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン			17%	
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						
	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	
	粉ふきいも	じゃがいも			塩 こしょう		20%	
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				

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					
	チンゲン菜のスープ	ごま油	ベーコン うずら卵 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ			23.5
	デザート	各校デザート					14%
19水	牛乳		牛乳			620	
	カリカリ梅とえだまめのご飯	米					
	あじの竜田揚げ	油	あじの竜田揚げ				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			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%
24月	牛乳		牛乳			616	
	ごはん	米					
	えびしゅうまい(2こ)						27.5
	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		18%
25火	牛乳		牛乳			668	
	ごはん(ここのり伝説米)	米					
	彩の国納豆		納豆				27.0
	揚げじゃがいものそばろ煮	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		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	蒸し中華めん 油	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)		豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ちまき	かつおさばだし しょうゆ 塩		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		
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け				29.1
	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		19%
28金	牛乳		牛乳			657	
	京風五目たぬきうどん	地粉うどん					
	(京都府の郷土料理)	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 うずくしょうゆ 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%
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	6月平均摂取量 626 kcal	26.2g(16.7%)	
* 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: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: キャベツ: きゅうり: ごぼう: だいこん: アスパラガス: ピーマン: えのきたけ: ねぎ:							
<p>6月4日から10日は</p> <h2>歯と口の健康週間</h2> <p>です</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>味はだ液にかけた味物質が、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だ献立となっています。</p>							