令和8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
1 月	牛乳		牛乳			601
	ごはん	米				
	彩の国納豆		彩の国納豆			24.5
	肉じゃが	じゃがいも　油　砂糖	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき	しょうゆ　みりん　塩	16%
	キャベツのみそ汁		油揚げ　みそ	キャベツ　にんじん　玉ねぎ	かつおさばだし	
2 火	牛乳		牛乳			625
	カリカリ梅とえだまめのご飯	米　大麦		カリカリ梅　えだまめ	酒　昆布茶　うすくちしょうゆ	
	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			23.5
	鋳物汁	油　ごま油	豚肉　豆腐　煮干し粉　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	かつおさばだし	15%
	冷凍みかん			みかん		
3 水	牛乳		牛乳			618
	ツイストパン	ツイストパン				
	鶏肉とポテトの甘辛揚げ	じゃがいも　片栗粉　砂糖　油	鶏肉	しょうが　ピーマン	酒　しょうゆ	25.8
	ワンタンスープ	ワンタンの皮　ごま油	豚肉	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ　しょうが	中華だし　塩　しょうゆ	17%
	チーズ		チーズ			
4 木	牛乳		牛乳			642
	麦ごはん	米　大麦				
	厚揚げのピリ辛丼の具	油　砂糖　片栗粉	豚肉　厚揚げ	しょうが　ねぎ　にんにく　はくさいキムチ　にんじん 玉ねぎ　にら	しょうゆ　酒　オイスターソース	27.1
	レタスと卵のスープ	片栗粉	鶏肉　卵	レタス　玉ねぎ	スープストック　しょうゆ　酒　こしょう　塩	17%
5 金	牛乳		牛乳			654
	ほうとう太打ちめん	ほうとう太打ちめん				
	川幅肉うどん汁		豚肉　油揚げ	にんじん　ねぎ　干ししいたけ	しょうゆ　酒　みりん　かつおだし	28.4
	青のりポテトビーンズ	じゃがいも　片栗粉　油	かえり煮干し　大豆　あおのり		塩	17%
8 月	牛乳		牛乳			618
	東松山やきとりご飯	米　大麦　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			24.0
	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	塩　しょうゆ　かつおさばだし	16%
	くだもの			くだもの		
9 火	牛乳		牛乳			628
	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　大豆	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが　トマト缶	赤ワイン　トマトピューレ　ウスターソース カレー粉　スープストック　塩　こしょう	27.3
	イタリアンサラダ			キャベツ　きゅうり　赤パプリカ　コーン缶		17%
					各校ドレッシング	
10 水	牛乳		牛乳			617
	麦ごはん	米　大麦				
	ねぎ塩豚丼の具	ごま油　ごま　片栗粉	豚肉	しょうが　にんにく　ねぎ　玉ねぎ　にんじん　もやし　こねぎ レモン果汁	塩こうじ　中華だし　塩　こしょう	27.2
	呉汁（埼玉県の郷土料理）		大豆　豆腐　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ	かつおさばだし	18%
11 木	牛乳		牛乳			606
	コッペパンスライス	コッペパン				
	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	24.2
	たこメンチ	油	たこメンチ			16%
	わかめスープ	じゃがいも	わかめ	ねぎ　にんじん　えのきたけ	中華だし　塩　しょうゆ	
12 金	牛乳		牛乳			608
	ごはん	米				
	いわしの梅香ソース	油　砂糖	いわしの片栗粉付き	しょうが　ねり梅	しょうゆ　みりん　酒	22.5
	かみかみきんぴら	ごま油　砂糖　ごま		ごぼう　にんじん　こんにゃく	酒　しょうゆ	15%
	こまつなと豆腐のみそ汁		豆腐　みそ	こまつな　えのきたけ	かつおさばだし	
15 月	牛乳		牛乳			628
	麦ごはん	米　大麦				
	ソイ丼の具	油　カレールウ　砂糖	大豆　豚肉　大豆ミート　ベーコン	にんじん　ピーマン	しょうゆ　みりん	30.7
	チンゲンサイとあさりの卵スープ	片栗粉	鶏肉　卵　あさり　豆腐	にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ	中華だし　塩　酒	20%
16 火	牛乳		牛乳			643
	ホット中華めん	ホット中華めん				
	豆腐ラーメンスープ	砂糖　ごま油　片栗粉	豆腐　豚肉　なると	にんじん　玉ねぎ　ねぎ　しょうが　干ししいたけ　こまつな	しょうゆ　酒　塩　こしょう　とんこつ	24.2
	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%
	くだもの			くだもの		

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
17 水	牛乳		牛乳			601
	コーンピラフ	米　大麦　バター　油	ウィンナー	にんじん　玉ねぎ　コーン缶　ピーマン	塩　こしょう　スープストック　白ワイン	
	パプリカソースかけ	ホワイトルウ	ベーコン　牛乳	玉ねぎ	こしょう　パプリカ粉	23.5
	えだまめとマカロニのサラダ	マカロニ		キャベツ　にんじん　えだまめ		16%
					各校ドレッシング	
	味付き小魚		味付き小魚			
18 木	牛乳		牛乳			598
	ごはん	米				
	あじのねぎ香り焼き		あじのねぎ香り漬け			28.6
	茎わかめの煮もの	砂糖　ごま油	茎わかめ　油揚げ	にんじん　こんにゃく	酒　しょうゆ　塩	19%
	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　干ししいたけ　はくさいキムチ ねぎ	酒　みりん　かつおさばだし	
19 金	牛乳		牛乳			586
	ガーリックトースト	食パン　バター　オリーブ油		にんにく　パセリ	塩	
	鶏肉のトマト煮	じゃがいも　油　砂糖	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　しめじ　セロリ　にんにく　トマト缶 ピーマン	ケチャップ　スープストック　塩　こしょう 赤ワイン	22.2
	フレンチサラダ			キャベツ　こんにゃく　きゅうり　コーン缶		15%
					各校ドレッシング	
22 月	牛乳		牛乳			687
	わかめ菜めし	米　大麦　ごま	わかめふりかけ	こまつな	酒	
	かぼちゃコロッケ	油		かぼちゃコロッケ	中濃ソース	20.7
	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	12%
	冷凍みかん			みかん		
23 火	牛乳		牛乳			615
	地粉うどん	地粉うどん				
	なすのつけうどん汁	砂糖　油　ごま油	豚肉　油揚げ	なす　しめじ　にんじん　ねぎ	かつおだし　しょうゆ　みりん　酒　塩	22.4
	もやしとこまつなのおひたし	ごま		こまつな　もやし		15%
					各校ドレッシング	
	桃のマフィン	小麦粉　砂糖　バター	牛乳		黄桃缶	ベーキングパウダー
24 水	牛乳		牛乳			649
	麦ごはん	米　大麦				
	カレー	油　バター　小麦粉　じゃがいも	豚肉　スキムミルク	玉ねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　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	20.5
	あじさいポンチ	マスカットゼリー　ぶどうゼリー		パイン缶　りんご缶　こんにゃくダイスレモン こんにゃくダイスワイン		13%
25 木	牛乳		牛乳			590
	こどもパンスライス	こどもパン				
	照り焼きハンバーグ	砂糖　片栗粉	ハンバーグ		しょうゆ　みりん	27.1
	ポテトきんぴら	じゃがいも　砂糖　油　ごま	ベーコン	にんじん　ピーマン	しょうゆ　コンソメ	18%
	アルファベットスープ	マカロニ　油	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	スープストック　塩　こしょう	
26 金	牛乳		牛乳			594
	ごはん	米				
	家常豆腐	油　砂糖　片栗粉	豚肉　厚揚げ　みそ	にんじん　キャベツ　ねぎ　干ししいたけ　たけのこ しょうが　にんにく　ピーマン	しょうゆ　酒　豆板醤　中華だし	22.3
	五目スープ	春雨　ごま油	鶏肉	にんじん　ねぎ　玉ねぎ　コーン缶　チンゲンサイ	中華だし　塩　酒	15%
29 月	牛乳		牛乳			603
	たこ飯	米　大麦　砂糖	たこ　ちくわ　油揚げ	にんじん　こんにゃく	しょうゆ	
	たらフライ	油	たらフライ		中濃ソース	27.9
	雷汁	ごま油	豆腐	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　こまつな　干ししいたけ	かつおだし　しょうゆ　塩	19%
30 火	牛乳		牛乳			595
	麦ごはん	米　大麦				
	ビビンバ丼の具　豚肉	油　ごま油　砂糖	豚肉	にんじん　たけのこ　にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　コチュジャン　中華だし	23.3
	こまつな	ごま油　砂糖　ごま		こまつな　もやし	しょうゆ　酒	
	錦糸卵		錦糸卵			16%
	フォーのスープ	米粉めん　ごま油	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　チンゲンサイ	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう　酒	

はしは毎日
忘れずに持ってきましょう

給食回数	学校給食摂取基準	6月平均摂取量
22 回	エネルギー　650 kcal たんぱく質　摂取エネルギーの13～20%	618 kcal 24.9g（16.1%）

＊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8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：　じゃがいも：　キャベツ：　にら：　ピーマン：　アスパラガス：　きゅうり：　ねぎ：

6月は 彩の国ふるさと学校給食月間 です

６月の給食では、埼玉県の郷土料理や特産物を使った献立が多く登場します。
地域で育まれた食文化を大切にできるよう、次世代を担う子どもたちに伝えていく取り組みをしています。



埼玉県マスコット「コバトン・さいたまっち」

6月4日から10日は 歯と口の健康週間 です

よくかんで食べましょう



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなどの働きがあります。家庭でもよくかむことを意識しましょう。６月は、かみ応えのある献立を取り入れています。

