



日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとメモ
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの		
3	火	大豆のドライカレー	○	豚ひき肉、大豆	こめ、麦、サラダ油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム	633	【大豆】 大豆は「煙の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質が豊富な食べ物です。給食では、積極的に取り入れるようにしています。
		にんじんサラダ		ツナ	サラダ油、すりごま	にんじん、きゅうり、レモン汁	22.1	
		りんごゼリー		アガー	砂糖	★りんごジュース、★りんご缶詰	18.9	
4	水	むぎ 麦ごはん	○		こめ、麦		583	【6月4日*虫歯予防デー】 虫歯予防デーにちなんで、かみ応えのある食べ物を使って給食を作ります。一口30回以上、よく噛んで食べるこころがけましょう!
		いかのかりんとう揚げ		いか	かたくり粉、小麦粉、揚げ油	しょうが	31.7	
		茎わかめの炒め煮		さつま揚げ、くきわかめ	ごま油、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、コーン	15.3	
		とんじる 豚汁		豚肉、厚揚げ、みそ	ごま油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな		
5	木	ごまあげパン	○		★黒砂糖パン、揚げ油 すりごま、砂糖		615	【ごまあげパン】 黒砂糖パンを油で揚げて、すりごまをまぶして作る揚げパンです。長谷戸小では初めてですが、みなさんはかなこ味とどちらが好みでしょ
		ポークビーンズ		大豆、豚肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ	22.9	うらやましく、あらわす をまぶして作る揚げパンです。長谷戸小では初めてですが、みなさんはかなこ味とどちらが好みでしょ
		やさい 野菜のピクルス			砂糖、サラダ油	きゅうり、だいこん、にんじん にんにく	24.0	うらやましく、あらわす この味とどちらが好みでしょ
		くだもの(メロン)				メロン		うか?
6	金	ごはん	○		こめ		609	【アスパラガス】 アスパラガスは4~6月頃が旬の野菜です。疲労回復効果のある「アスパラギン酸」というアミノ酸が豊富に含まれています。
		とりにく 鶏肉のマスタード焼き		鶏肉	パン粉、砂糖		25.1	
		アスパラガスとじゃがいものソテー		ベーコン	サラダ油、じゃがいも	アスパラガス、コーン	19.4	
		カレースープ		鶏肉	サラダ油、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリ、えのき		
7	月	ミートソーススパゲッティ	○	豚ひき肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油 サラダ油、小麦粉、砂糖	にんにく、トマト缶、たまねぎ にんじん、ピーマン、エリンギ	698	【かぼちゃのケーキ】 かぼちゃを蒸してから漬し、生地に練りこんで、手作りのカップケーキを作ります。
		チーズ入りイタリアンサラダ		★チーズ	オリーブ油	キャベツ、パプリカ、きゅうり コーン、にんにく、たまねぎ	29.7	
		かぼちゃのケーキ		★たまご、★牛乳	砂糖、小麦粉、★バター	かぼちゃ、レーズン	25.1	
10	火	キムチチャーハン	○	豚肉	こめ、サラダ油	白菜キムチ、にんにく、たまねぎ にんじん、干し椎茸、ピーマン	566	【さやいんげん】 いんげん豆が完全に成長する前に収穫し、さやの部分を食べる野菜です。6~9月頃の夏の時期に旬を迎えます。
		さやいんげんともやしのナムル			ごま油、砂糖、白ごま	豆もやし、にんじん、しょうが さやいんげん、にんにく	25.5	
		あさりの中華スープ		鶏肉、あさり、厚揚げ	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんじん、はくさい にら	19.5	
		くだもの(小玉スイカ)				小玉スイカ		
11	水	むぎ 麦ごはん	○		こめ、麦		593	【6月11日*入梅】 気象上の梅雨入りとは違い、脇のうえでの梅雨入りの日です。入梅にちなんで、梅やいわしを使った給食を作ります。
		いわしのかばやき		いわし	かたくり粉、小麦粉、揚げ油 砂糖		28.8	
		やさい 野菜の梅かつお和え		かつお節		こまつな、にんじん、もやし コーン、ねり梅	17.6	
		すまし汁		鶏肉、かまぼこ、豆腐		にんじん、えのきたけ、ねぎ 水菜		
12	木	えだまめ 枝豆ゆかりごはん	○		こめ、ごま	えだまめ	620	【夏野菜のみそ汁】 「かぼちゃ・ズッキーニ・みょうが」といった、夏が旬の野菜をたっぷり使ってみそ汁を作ります。旬の野菜を味わっていただきましょう!
		たまごや 玉子焼き		豚ひき肉、ひじき、★たまご ★チーズ	サラダ油、砂糖	にんじん、たまねぎ	30.5	
		なつやさい 夏野菜のみそ汁		厚揚げ、みそ		かぼちゃ、ズッキーニ えのき、みょうが	23.7	
		くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
13	金	ちゅうかどん 中華丼	○	豚肉、いか、あさり、なると	こめ、麦、サラダ油、砂糖 かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん えのき、キャベツ、ねぎ、こまつな	576	【あじさいゼリー】 りんごゼリーとぶどうゼリーで、あじさいをイメージした6月にぴったりのゼリーを作ります。
		まめ 豆もやしのナムル			ごま油、砂糖、ごま	豆もやし、にんじん、しょうが ほうれんそう、にんにく	24.0	
		あじさいゼリー		寒天、アガー	砂糖	ぶどうジュース、みかん缶 ★りんごジュース	16.0	
16	月	ごはん	○		こめ		559	【みょうが】 夏が旬で、そうめんなどの薬味として食べられることが多い野菜です。
		さけ 鮭のねぎみそ焼き		さけ、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	27.8	
		あ キャベツとみょうがのおかか和え		かつお節		キャベツ、こまつな、みょうが にんじん、しょうが	19.6	
		よしのじる 吉野汁		鶏肉、油揚げ	こんにゃく、かたくり粉	かぶ、かぶの葉、にんじん えのきたけ、ねぎ、こまつな		

\*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD相当量(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
平均栄養価	602	26.6	19.8	358	97	2.7	3.2	214	0.3	0.46	17	2.5	6.4	



日	曜	献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとメモ
				ちやや肉、骨や歯になるもの	からだのうご 体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの		
17	火 国産小麦 食パン	カレートースト	○	豚ひき肉	★食パン,サラダ油,砂糖 小麦粉	にんじん,たまねぎ	571	【カレートースト】 普段のパンはアメリカ・カナダ産の小麦粉を使っていますが、この日は北海道産の小麦粉を使ったパンを
		じやがいものポトフ		鶏肉,さつま揚げ	サラダ油,じやがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん ブロッcoli	26.6	【じやがいものポトフ】 【じやがいものポトフ】
		くだもの(小玉スイカ)				小玉スイカ	22.1	【小玉スイカ】 【小玉スイカ】
18	水	むぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		573	【むぎ】 【むぎ】
		いかとかぼちゃの甘辛揚げ		いか,大豆	かたくり粉,小麦粉,揚げ油 砂糖	しょうが,かぼちゃ	27.2	【いかとかぼちゃの甘辛揚げ】 【いかとかぼちゃの甘辛揚げ】
		やさい 野菜の磯和え		のり		もやし,こまつな,にんじん しょうが	16.5	【やさい】 【やさい】
		とうふ 豆腐のみそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		たまねぎ,にんじん,ねぎ えのき,こまつな		【とうふ】 【とうふ】
19	木	ごはん	○		こめ		590	【なつ】 【なつ】
		さばのカレー焼き		さば	小麦粉	にんにく	29.5	【さば】 【さば】
		とうがん 冬瓜の肉みそがけ		鶏ひき肉,みそ	砂糖,サラダ油,かたくり粉	とうがん,しょうが	21.3	【とうがん】 【とうがん】
		よしのじる 吉野汁		豚肉		にんじん,だいこん,ねぎ えのき,こまつな		【よしのじる】 【よしのじる】
20	金	チリビーンズライス	○	豚ひき肉,大豆	こめ,麦,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん,しめじ トマトジュース	606	【たべ比べメロン】 【たべ比べメロン】
		ゆ やさい 茹で野菜サラダ		ツナ	砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,たまねぎ	24.4	【あかにく】 【あかにく】
		くだもの(食べ比べメロン)				赤肉メロン,青肉メロン	17.5	【ひだり】 【ひだり】
23	月	こ 子ぎつねごはん	○	油揚げ,鶏肉	こめ,もち米,サラダ油 砂糖,ごま	にんじん,さやいんげん	626	【子ぎつねごはん】 【子ぎつねごはん】
		なんばんづ ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	かたくり粉,小麦粉,揚げ油 サラダ油,砂糖	たまねぎ,トマト,ピーマン	29.2	【なんばんづ】 【なんばんづ】
		から ピリ辛きゅうり			ごま油,ごま	きゅうり,にんにく	22.6	【から】 【から】
		かぼちゃのみそ汁		みそ		たまねぎ,かぼちゃ,ねぎ こまつな		【かぼちゃ】 【かぼちゃ】
24	火 世界の料理 イギリス	くろざと 黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		625	【せかい】 【せかい】
		シェバーズパイ		★粉チーズ,★牛乳,大豆 豚ひき肉	じゃがいも,★バター サラダ油,小麦粉,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん	27.8	【りょうり】 【りょうり】
		スコッチブロス		鶏肉,ベーコン	オリーブ油,大麦,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん たまねぎ,さやいんげん	22.7	【シェバーズパイ】 【シェバーズパイ】
		くだもの(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		【うえ】 【うえ】
25	水	どん ブルコギ丼	○	豚肉	こめ,麦,サラダ油,砂糖 かたくり粉,ごま油,ごま	たまねぎ,★りんご,にんにく しょうが,にんじん,もやし はくさい,にら	607	【ブルコギ】 【ブルコギ】
		はるさめ 春雨サラダ			はるさめ,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり コーン	21.4	【かんこく】 【かんこく】
		くだもの(パイナップル)				パイナップル	17.5	【は】 【は】
26	木 埼玉県 郷土料理	おつきりこみ風うどん	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ	冷凍ほうとう,ごま油,砂糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸 ねぎ,だいこん,こまつな	574	【さき】 【さき】
		ツナひじきサラダ		ツナ,ひじき	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん	25.6	【まほろば】 【まほろば】
		みそポテト		みそ	じゃがいも,小麦粉,サラダ油 砂糖,かたくり粉		18.8	【とうまこ】 【とうまこ】
27	金	ごはん	○		こめ		639	【西湖豆腐】 【西湖豆腐】
		しーほーどうふ 西湖豆腐		豚ひき肉,大豆,厚揚げ	サラダ油,砂糖,かたくり粉 ごま油	にんにく,しょうが,にんじん 干し椎茸,トマト,ねぎ,にら	27.7	【ちーほー】 【ちーほー】
		ちゅうかくふ 中華風サラダ		わかめ	砂糖,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり コーン,しょうが	23.5	【とうまこ】 【とうまこ】
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		【とうまこ】 【とうまこ】
30	月	ごはん	○		こめ		574	【ABCスープ】 【ABCスープ】
		しろみざかな 白身魚のバーベキューソース		メルルーサ,みそ	かたくり粉,小麦粉,揚げ油 砂糖	たまねぎ,しょうが,にんにく ★りんご	24.8	【アルファベット】 【アルファベット】
		フレンチサラダ		ツナ	砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,たまねぎ	15.3	【かたち】 【かたち】
		ABCスープ		鶏肉	サラダ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ セロリ,こまつな		【かたち】 【かたち】

\*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。



6月の給食目標

手をきれいに洗おう!

