



日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま 血や肉、骨や歯になるもの	きいろ 黄色のなかま 体を動かす熱や力になるもの	みどり 緑のなかま からだの調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
3	火	だいず 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	【だいず】 大豆は「畑の肉」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、噛み応 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 べることを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	
		くき 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、すりごま をまぶして作る揚げパンです。長谷 戸小では初めて作りますが、みなさ んはきなこ味とどちらが好みでしょ うか？
		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	
		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	
		くだもの(メロン)				メロン		
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		
9	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潰し、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、暦の 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 うめ 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。 おひたしに少量使うことで、夏に ぴったりなさっぱりとしたおひたし になります。
		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	
		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)	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



予定献立表(後半)



日	曜	こんだてめい 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)	ひとロメモ
				ちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだ 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	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使ってトーストを作ります。
		じゃがいものポトフ		鶏肉, さつま揚げ	サラダ油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん ブロッコリー	26.6	
		くだもの (小玉スイカ)				小玉スイカ	22.1	
18	水	むぎ 麦ごはん	○		こめ, 麦		573	【いかとかぼちゃの甘辛揚げ】 一口大に切ったいかとかぼちゃ、大豆をカラッと揚げ、醤油と砂糖で作るタレを絡めた料理です。ごはんがすすむ一品です。
		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	
		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	
		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		
19	木	ごはん	○		こめ		590	【夏が旬でも、冬瓜】 冬瓜は保存性が高く、夏に収穫されたものが冬までもつことがあるため「冬瓜」という名前がついたそうです。
		さばのカレー焼き		さば	小麦粉	にんにく	29.5	
		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	
		よしのじり 吉野汁		豚肉		にんじん, だいこん, ねぎ えのき, こまつな		
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	【食べ比べメロン】 赤肉メロンと青肉メロンを一切れずつ出す予定です。どちらのメロンが好みの味か、食べ比べてみてください！
		ゆ 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	
		くだもの (食べ比べメロン)				赤肉メロン, 青肉メロン	17.5	
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】 きつねの好物だといわれている「油揚げ」をたっぷり使って混ぜごはんを作ります。甘めに煮た油揚げは、ごはんとの相性が抜群です。
		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	
		から ピリ辛きゅうり			ごま油, ごま	きゅうり, にんにく	22.6	
		かぼちゃのみそ汁		みそ		たまねぎ, かぼちゃ, ねぎ こまつな		
24	火	くろざとう 黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		625	【世界の料理イギリス】 シェパーズパイは、ミートソースの上にはマッシュポテトをのせて焼き上げるイギリスの家庭料理です。
		シェパーズパイ		★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	
		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	
		くだもの (バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		
25	水	プルコギ丼	○	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	【プルコギ】 韓国の代表的な肉料理です。プルは「火」、コギは「肉」という意味があるそうです。
		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	
		くだもの (パイナップル)				パイナップル	17.5	
26	木	おっきりこみ風うどん	○	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	【埼玉県★郷土料理】 おっきりこみ、みそポテトともに、埼玉県の秩父地方の郷土料理です。
		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	
		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	
27	金	ごはん	○		こめ		639	【西湖豆腐】 西湖とは中国にある湖の名前で、西湖の近くには美味しい食べ物と料理があることから、美味しい料理には西湖と名前が付けられるようになったそうです。
		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	
		ちゅうかふう 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	
		くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん		
30	月	ごはん	○		こめ		574	【ABCスープ】 アルファベットの形をしたマカロニを使った汁物です。マカロニの形が見ために楽しい献立です。
		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	
		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	
		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		

*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!

