

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 水	【むし歯予防デー献立】						
	カミカミ丼 ごはん	米					639
	具	かたくり粉 油 砂糖	だいず とり肉 ちりめんじゃこ ちくわ	ごぼう	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	24.4
	くきわかめのきんぴら	砂糖 ごま 油	くきわかめ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん	小麦	
けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こまつな	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
2 木	コーンラーメン 中華麺	中華めん				小麦	657
	汁	油	焼きぶた	メンマ ねぎ ほうれんそう にんにく とうもろこし	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	彩の国揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦	
	ハンサンスー	はるさめ ドレッシング		きゅうり にんじん もやし こまつな		小麦	
アップルゼリー	ジュース 砂糖	寒天					
3 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					682
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 うすら卵 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	25.4
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	はちみつ 油 カシューナッツ	とり肉	にんにく しょうが こまつな ピーマン	醤油 清酒 塩 オイスターソース	小麦	
6 月	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳			乳	
	あじの新玉ねぎソース	かたくり粉 油 砂糖	あじ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	醤油 清酒 酢	小麦	26.7
	青菜とかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
五目煮	砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
7 火	パンパン	パン				小麦 乳	651
	牛乳		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ 小麦粉 油 バター	とり肉 あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳	26.3
	海藻サラダ	ドレッシング	くきわかめ わかめ とさかのり	きゅうり キャベツ		小麦	
えび玉スープ	かたくり粉	えび 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ 醤油	えび 卵 小麦		
8 水	ピピンバ ごはん	米					609
	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	砂糖 醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	29.6
	わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ	醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	
9 木	ごはん	米					619
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	22.5
	おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
ひじきの煮物	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
10 金	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦 えび かに	628
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	26.5
	キャベツのからし和え	砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり	醤油 からし	小麦	
こしね汁		みそ	こんにゃく 干しいたけ ねぎ こまつな だいこん ごぼう	だし(削り節・煮干し)			
13 月	ごはん	米					590
	牛乳		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	おから 牛乳 卵	にんじん ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	18.2
	おかひじきのごまあえ	ごま 砂糖		おかひじき にんじん さやいんげん キャベツ	醤油	小麦	
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
14 火	【なかよし給食】						
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					685
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	20.1
ぱりぱりサラダ	油	ワンタンの皮	キャベツ きゅうり とうもろこし	醤油 清酒 酢 塩 こしょう	小麦		
15 水	黒パン	パン				小麦 乳	632
	牛乳		牛乳			乳	
	ハーブチキン		とり肉	にんにく	塩 こしょう 白ワイン バジルペースト		30.5
	青菜ともやしのソテー	油		ほうれんそう もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり 牛乳 低脂肪乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳		
16 木	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	620
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナとポテトの香り焼き	じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	乳	24.4
	ビーンズサラダ	ドレッシング	ひよこまめ いんげんまめ きんときまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		小麦	
ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
17 金	【食育の日の献立 埼玉県】						666
	黄金めし	米 きび					
	牛乳		牛乳			乳	24.7
	わらじかつ	パン粉 油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 卵	
	小松菜のおかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
重忠汁	白玉もち	油揚げ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく	だし(削り節・煮干し)			

20	月	ごはん	米					667
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭のマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ	パセリ	塩 こしょう	卵	28.9
		ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	ほうれんそう だいこん にんじん	清酒 酢 醤油	小麦	
		吉野煮	じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油	とり肉 いか うすら卵	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦 卵	
21	火	二色揚げパン	パン 砂糖 ココア 油	きな粉		塩	小麦 乳	618
		牛乳		牛乳			乳	
		ラタトゥイユ		ぶた肉	たまねぎ なす スツキーニ ピーマン にんにく トマト	塩		28.0
		とうもろこしのスープ	かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう 鶏がら	卵	
22	水	シーフードピラフ	米 麦 油 バター	えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 えび	600
		牛乳		牛乳			乳	
		ささみのピカタ	小麦粉 砂糖	とり肉 卵		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	卵 小麦	25.3
		アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス キャベツ ピーマン			
		春雨スープ	はるさめ ごま油	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
23	木	ごはん	米					609
		牛乳		牛乳			乳	
		春巻き	ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ いら しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	20.3
		華風あえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
		マーボーなす	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	なす チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぎ いら しょうが	甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
24	金	しゃくしなごはん	米 オリーブ油 ごま	しらす干し	しゃくしな漬	醤油	小麦	600
		牛乳		牛乳			乳	
		白身魚の磯焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉	メルルーサ あおのり		塩 こしょう 醤油	小麦 卵	25.5
		カラフルきんぴら	油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
		冷凍みかん			みかん			
27	月	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	657
		牛乳		牛乳			乳	
		いかのねぎみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	27.4
		くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
		目玉焼き風もも入り ミルクゼリー	砂糖	寒天 牛乳	もも		乳	
28	火	ごはん	米					666
		牛乳		牛乳			乳	
		さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵漬			小麦	28
		切り干し大根のあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
		筑前煮	油 砂糖 じゃがいも	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
29	水	こどもパン	パン				小麦 乳	657
		牛乳		牛乳			乳	
		大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいず 卵 チーズ 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	小麦 卵 乳	28.5
		ゆでキャベツ			キャベツ			
		じゃがいもの コンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ		
30	木	ごはん	米					635
		牛乳		牛乳			乳	
		油淋鶏	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	26.9
		ビーフンのソテー	油 ビーフン		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
		中華スープ	かたくり粉 油 ごま油	ぶた肉	にんじん いら たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 豚骨 鶏がら	小麦	

*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。

基準	エネルギー (kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
		たんぱく質 (g)	530	640	750
		20.0	24.0	28.0	25.5



食育の日の献立
いただきます〜！！

6月は「食育週間・彩の国ふるさと学校給食週間」です

埼玉県では、毎年6月を食育週間、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食週間と定めています。これを受け、ふるさとへの愛着を深められるよう、今月は地元の食材や郷土食をできるだけ工夫して給食に取り入れています。

そこで、今月は埼玉県の郷土料理を紹介します。「重忠汁」は埼玉県深谷市で生まれ、平安時代～鎌倉時代に活躍した『畠山重忠』という武将の名前からきています。重忠は幼い頃、荒川で石投げをしてよく遊んでいたことから、重忠汁には石に見立てた白玉団子が入っています。

他にも、埼玉県秩父地方に伝わる「黄金（こがね）めし」と、「わらじカツ」を一緒に用意します。黄金めしとは、あわ・きび・ひえが入ったご飯のことです。昔、旅の途中で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前がついたそうです。

ご家庭でも、この機会に地元埼玉県の食材や郷土料理を食卓に並べてみましょう。



しげ だけ じる
重 忠 汁



埼玉県の郷土料理

【材料】(1人分)

白玉もち 20g
だいこん 17g (いちょう切り)
にんじん 10g (いちょう切り)
えのきたけ 12g (2cm)
ねぎ 10g (小口切り)
こんにゃく 10g (短冊切り・ゆでる)
油揚げ 5g (油抜き・短冊切り)
赤みそ 5g
白みそ 5g
煮干し 1g
削り節 1g
水

【作り方】

- ①煮干し、削り節、水でだし汁をとる。
- ②鍋にだし汁を入れ、だいこんとにんじんを入れて煮る。
- ③材料がやわらかくなったら、えのきたけ、こんにゃく、油揚げを入れて煮る。
- ④みそで調味し、ゆでた白玉もちを加え、最後にねぎを入れる。

