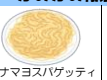
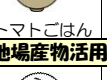
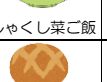
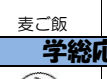
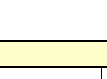


| 献立名                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                     | エネルギーたんぱく質 |      | 主に体をつくる食品（赤）              |                 | 主に腸子を整える食品（緑）       |                                                   | 主に熱や力になる食品（黄色）             |               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|------|---------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|---------------|
| 日 曜                     | 主食                                                                                  | のみのみ                                                                                | お か す                                               | Kcal       | g    | 1 群                       | 2 群             | 3 群                 | 4 群                                               | 5 群                        | 6 群           |
| かみかみ献立 6月4～10日は歯と口の健康週間 |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 2 月                     |    |    | かみかみミネラルサラダ                                         | 707        | 28.6 | まぐろ缶詰                     | 牛乳 焼きのり ひじき     | にんじん                | ごぼう れんこん えだまめ                                     | マカロニ・スパゲッティ 砂糖             | 油 マヨネーズ ごま油   |
| 3 火                     |    |    | 豚肉の生姜焼き<br>梅ドレッシングのハルビサラダ<br>五目みそ汁                  | 711        | 33.8 | 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ              | 牛乳 わかめ 昆布 とさかのり | しそ葉 にんじん            | しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 梅干し ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ       | 精白米 麦 砂糖 板こんにゃく            | 油             |
| 世界の料理:インドネシア            |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 4 水                     |    |    | 鯖のかつおが 仔フィッシュ<br>春雨スープ                              | 816        | 36.9 | 鶏肉 鶏卵 まさば 豚肉              | 牛乳 かえり煮干し       | 青ピーマン 赤ピーマン にんじん 水菜 | にんにく 玉葱 レモン しょうが はくさい えのきたけ                       | 精白米 麦 砂糖 てんぷん 小麦粉 黒砂糖 はるさめ | 油 ごま油         |
| 5 木                     |    |    | 鶏肉のマーマレード焼き<br>炭水化物しっかりサラダ<br>キャベツのスープ              | 723        | 37.8 | 鶏肉 大豆 ハム 豚肉               | 牛乳              | にんじん                | マーマレード にんにく きゅうり キャベツ                             | パン マカロニ ジャがいも 砂糖           | 油             |
| 6 金                     |    |    | 家常豆腐<br>中華風卵スープ                                     | 780        | 35   | 生揚げ 豚肉 鶏卵 鶏肉              | 牛乳 わかめ          | 青ピーマン にんじん          | 干し椎茸 だけのこ ねぎ にんにく                                 | 精白米 麦 砂糖 てんぷん              | 油 ごま油         |
| 地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～ |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 9 月                     |    |    | 北本トマトカレー<br>のりしお大豆                                  | 701        | 28.7 | 豚肉 大豆                     | 牛乳 あおのり         | トマト にんじん トマト缶詰      | にんにく しょうが セロリー りんご 玉葱                             | 精白米 麦 米粉 てんぷん              | 油             |
| 地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～ |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 10 火                    |    |    | ほっけの唐揚げ<br>きゅうりのさっぱり和え<br>まゆ玉汁                      | 721        | 33.6 | ほっけ かつお節 鶏肉 なんと巻き         | 牛乳              | しそ葉 にんじん こまつな       | きゅうり 梅干し だいこん ぶなしめじ                               | 精白米 麦 てんぷん 砂糖 白玉粉          | 油             |
| 地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の名産～   |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 11 水                    |    |    | 夏野菜のレモンサラダ<br>むぎむぎスープ                               | 701        | 25.5 | うぐいすきなこ ハム ｾｰﾝｽﾞ ｳｨﾝﾅｰ    | 牛乳              | 赤ピーマン にんじん トマト缶詰    | きゅうり キャベツ レモン にんにく セロリー 玉葱                        | ツイストパン 砂糖 麦                | 油 オリーブ油       |
| 地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～ |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 12 木                    |    |    | 東松山の焼き鳥丼（具）<br>彩の国のみそ汁<br>あじさいゼリー                   | 746        | 34.7 | 豚肉 みそ 油揚げ                 | 牛乳 寒天           | にんじん だいこん葉 こまつな     | しょうが にんにく ねぎ りんご だいこん ぶどう                         | 精白米 麦 砂糖 こんにゃく             | 油 ごま油 ごま      |
| 地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～ |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 13 金                    |   |   | みそポテト<br>鰯物汁                                        | 712        | 21.9 | みそ 豆腐                     | 牛乳 ちりめんじゃこ      | しゃくし菜 こまつな          | 玉葱                                                | 精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖           | ごま油 油         |
| 16 月                    |  |  | 照り焼きフィッシュ<br>ごぼうサラダ<br>シャーマンポテトスープ                  | 821        | 34.4 | まだら ウィンナー                 | 牛乳              | ほうれんそう にんじん         | ごぼう 玉葱                                            | パン てんぷん 砂糖 じゃがいも           | 油 ごま マヨネーズ    |
| 17 火                    |  |  | キムムッチ<br>棒々鶏サラダ<br>豚骨スープ                            | 691        | 23.8 | 鶏肉 みそ 豚肉                  | 牛乳 焼きのり         | にんじん                | にんにく 切り干し大根 きゅうり りょくとうもやし キャベツ ねぎ だいこん しょうが えのきたけ | 精白米 麦 砂糖                   | ごま油 ごま 練りごま 油 |
| 学総応援献立&食育の日献立           |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 18 水                    |  |  | 豚肉のステーキソースかけ<br>親豆小豆サラダ<br>なめことと豆の和み ｸﾞｰﾌﾞ ｱｯﾌﾟ ｵｰﾔ | 717        | 30.8 | 豚肉 大豆 生揚げ みそ              | 牛乳              | にんじん モロヘイヤ          | 玉葱 にんにく きゅうり キャベツ なめこ 枝豆                          | 精白米 砂糖 てんぷん                | 油             |
| 20 木                    | 学 校 総 合 体 育 大 会                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 21 金                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 郷土料理:沖縄県                |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 23 月                    |  |  | タコライスの具（肉・野菜）<br>チャンプル                              | 743        | 29.7 | 豚肉 押し豆腐 かつお節 鶏卵           | 牛乳              | トマト缶詰 にんじん にら       | にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり にがうり りょくとうもやし                   | 精白米 麦 砂糖 てんぷん 小麦粉          | オリーブ油 油 ごま油   |
| 世界の料理:タイ                |                                                                                     |                                                                                     |                                                     |            |      |                           |                 |                     |                                                   |                            |               |
| 24 火                    |  |  | ガイヤーン<br>パッタイ<br>ワカメスープ                             | 727        | 35.2 | 鶏肉 豚肉 鶏卵 えび               | 牛乳 わかめ          | バセリ にんじん にら ほうれんそう  | にんにく 玉葱 りょくとうもやし キャベツ ねぎ                          | 精白米 麦 はちみつ ビーフン 砂糖         | 油 ごま油         |
| 25 水                    |  |  | エコふりかけ<br>磯煮<br>こだますいか                              | 730        | 31.2 | かつお節 鶏肉 大豆 油揚げ 焼き竹輪 かつお揚げ | 牛乳 ひじき 昆布       | にんじん さやいんげん         | すいか                                               | 精白米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく       | 油             |
| 26 木                    |  |  | チンジャオロース<br>寒天入り中華スープ                               | 683        | 30.1 | 豚肉 鶏肉                     | 牛乳 寒天           | 青ピーマン にんじん にら 小松菜   | にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸                               | 精白米 砂糖 てんぷん                | 油 ごま油         |
| 27 金                    |  |  | トマトつけめん（汁）<br>とうもろこしと枝豆のかき揚げ                        | 758        | 31.8 | 豚肉                        | 牛乳              | トマト にんじん            | きゅうり 玉葱 とうもろこし 枝豆                                 | うどん 砂糖 薄力粉 米粉              | ごま油 油         |
| 30 月                    |  |  | なす入りドライカレー<br>グリーンサラダ                               | 714        | 26.9 | 豚肉 大豆                     | 牛乳              | にんじん                | 玉葱 しょうが にんにく なす キャベツ きゅうり                         | 精白米 麦 米粉                   | 油             |

\*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。  
★星今月の給食費の口座引き落としは、6月27日（金）です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。