



6月は【彩の国ふるさと学校給食月間】です。今月は、地元農家さんの農作物をたくさん取り入れました(太字部分)。

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳 ベーコンとなすのトマトソースパスタ 新座を味わうサラダ 元氣ヨーグルト	スパゲッティ なたね油 オリーブオイル にんにく 唐辛子 ベーコン たまねぎ トマト ホールトマト缶 トマトケチャップ 塩 こしょう なす しょうゆ 赤ワイン 三温糖 キャベツ だいこん にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 レモン果汁 塩 こしょう しょうゆ ツナ 元氣ヨーグルト	592	23.8
2	金	牛乳 かみかみごはん 歯と口の健康週間 あじのガーリック揚げ 切干大根と野菜の和え物	米 米粒麦 なたね油 芽ひじき 冷凍大豆 油揚げ にんじん ごぼう みりん 三温糖 塩 しょうゆ 清酒 さやいんげん あじ 塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー しょうゆ カレー粉 薄力粉 とうもろこしでん粉 なたね油 切干大根 にんじん きゅうり かぶ 塩 しょうゆ ごま	594	28.7
5	月	牛乳 青椒肉絲丼 (チンジャオロースー丼) チンゲンサイのスープ	米 米粒麦 ぶた肉 青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく なたね油 清酒 赤みそ しょうゆ 三温糖 オイスターソース トマトケチャップ トウバンジャン ごま油 でん粉 しょうが にんにく 干しいだけ とり肉 にんじん 緑豆はるさめ チンゲンサイ もやし 老酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	590	25.7
6	火	牛乳 カレー南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ パワーアップサラダ	冷凍うどん にんじん たまねぎ ぶた肉 長ねぎ 清酒 カレー粉 しょうゆ 塩 みりん でん粉 ごま 焼きちくわ 薄力粉 鶏卵 青のり なたね油 糸こんにゃく しょうゆ 芽ひじき キャベツ きゅうり にんじん なたね油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま	585	26.0
7	水	牛乳 おろしチキンカツ丼 すまし汁 カルピスゼリー	米 米粒麦 とり肉 塩 こしょう 清酒 でん粉 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 だいこん 三温糖 みりん しょうゆ 穀物酢 刻みのり 絹ごし豆腐 えのきたけ 清酒 塩 うすくちしょうゆ みりん 長ねぎ ほうれんそう 粉寒天 上白糖 カルピス セラチン みかん缶	655	27.1
8	木	牛乳 麦ごはん なすとぶた肉のコチュジャン炒め ナムル	米 米粒麦 なす 青ピーマン なたね油 ごま油 にんにく ぶた肉 たまねぎ トマト コチュジャン しょうゆ 三温糖 清酒 穀物酢 ごま でん粉 もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく	606	23.3
9	金	牛乳 アーモンド入りビスキュイパン ミネストローネスープ コールスローサラダ	子供パン バター 三温糖 鶏卵 粉末アーモンド 薄力粉 ラム 牛乳 ローリエ なたね油 にんにく ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも 青ピーマン トマトジュース ホールトマト缶 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ こしょう 三温糖 塩 セロリー トマトケチャップ 薄力粉 キャベツ にんじん パセリ 白ワイン 塩 こしょう なたね油 穀物酢 きび糖	600	18.3
12	月	牛乳 カリカリ梅とじゃこのご飯 揚げ出し豆腐 具だくさんのみそ汁	米 米粒麦 清酒 ちりめんじゃこ カリカリ梅 木綿豆腐 でん粉 薄力粉 なたね油 清酒 みりん しょうゆ しょうが 三温糖 だいこん ごま なたね油 ごぼう にんじん 黒こんにゃく 油揚げ 切干大根 長ねぎ ごま 清酒 赤みそ 白みそ	589	22.1
13	火	牛乳 ファーマージャージャン麺 白玉フルーツポンチ	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ぶた肉 たまねぎ 切干大根 干しいだけ たけのこ 清酒 赤みそ ハツみそ ごぼう しょうゆ 三温糖 でん粉 トウバンジャン もやし ラー油 白玉もち みかん缶 黄桃缶 バイン缶 上白糖 白ワイン	697	26.8
14	水	牛乳 麦ごはん ほっけのネギみそ焼き 五目きんぴら ふわふわかきたま汁	米 米粒麦 ほっけ 清酒 みりん 三温糖 白みそ しょうゆ 長ねぎ ごま油 ぶた肉 ごま油 ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん みりん 清酒 三温糖 しょうゆ 白ごま だいこん 清酒 塩 うすくちしょうゆ でん粉 鶏卵 糸寒天 長ねぎ ほうれんそう	582	31.5
15	木	全校遠足のため、ご家庭でお弁当の用意をお願いします。			
16	金	牛乳 小松菜と照り焼きチキンの スパゲッティ ツナサラダ	スパゲッティ なたね油 オリーブオイル 唐辛子 にんにく ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 みりん 三温糖 ごま 芽ひじき きゅうり にんじん キャベツ 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ なたね油 ツナ	583	25.0
19	月	牛乳 しゃくし菜チルド みそポテト 小松菜の和え物	米 米粒麦 ごま油 なたね油 しゃくし菜漬け ちりめんじゃこ 鶏卵 こしょう しょうゆ ごま じゃがいも 塩 薄力粉 でん粉 鶏卵 なたね油 清酒 みりん きび糖 西京みそ 赤みそ ごま もやし にんじん 清酒 しょうゆ	679	20.9
20	火	牛乳 セルフ鶏ごぼうメンチカツ ABCスープ	子供パン ごぼう なたね油 とり肉 切干大根 長ねぎ しょうが 鶏卵 しょうゆ 塩 こしょう でん粉 薄力粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース なたね油 にんにく ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ 塩 こしょう ホールトマト缶 パセリ アルファベットマカロニ じゃがいも しょうゆ	621	26.8
21	水	牛乳 わかめご飯 白身魚の野菜あんかけ 新座を味わう味噌汁	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま メルルサ 清酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でん粉 なたね油 たまねぎ にんじん さやいんげん 三温糖 穀物酢 塩 にんじん たまねぎ ごま 油あげ 白みそ 赤みそ	567	23.4
22	木	牛乳 キーマカレー ハムと海藻のサラダ	米 米粒麦 なたね油 薄力粉 クミンシード しょうが にんにく たまねぎ ホールトマト缶 塩 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー コリアンダー 中濃ソース しょうゆ パプリカ粉 ローリエ ナツメグ粉 トマトケチャップ 赤ワイン 清酒 ぶた肉	605	26.6
23	金	牛乳 釜焼きビビンバ 五目春雨スープ	ボンレスハム キャベツ にんじん きゅうり 海藻ミックス ごま油 穀物酢 しょうゆ 塩 なたね油 米 米粒麦 だいこん にんじん ほうれんそう もやし ごま油 塩 なたね油 ぶた肉 鶏卵 コチュジャン しょうゆ みりん 三温糖 しょうが にんにく レモン果汁 ラー油 ごま 緑豆はるさめ 干しいだけ たけのこ にんじん とり肉 チンゲンサイ しょうが にんにく 老酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油 長ねぎ	586	22.6
26	月	牛乳 担々麺 きゅうりの中華和え 冷凍みかん	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 トウバンジャン ぶた肉 にんじん たけのこ 干しいだけ 清酒 しょうゆ 三温糖 テンメンジャン 穀物酢 芝麻醤 ラー油 ラード 長ねぎ ごま でん粉 塩 きゅうり 糸こんにゃく 清酒 しょうゆ ごま油 塩 七味とうがらし 冷凍みかん	616	23.4
27	火	牛乳 あぶたま丼 呉汁	米 米粒麦 油あげ 高野豆腐 たまねぎ 長ねぎ でん粉 みりん 清酒 三温糖 しょうゆ 鶏卵 ごま ごぼう 糸こんにゃく ごま油 ぶた肉 にんじん 干しいだけ 冷凍大豆 白みそ 長ねぎ こまつな	683	31.4
28	水	牛乳 ジャンバラヤ ポテトサラダ	米 なたね油 ぶた肉 たまねぎ レバー入りワインナー むきえび 塩 ホールトマト缶 トマトピューレ缶 赤ワイン バター こしょう パプリカ粉 チリパウダー 赤ピーマン 青ピーマン じゃがいも 塩 こしょう なたね油 穀物酢 キャベツ にんじん きゅうり マヨネーズ	629	20.3
29	木	牛乳 麦ごはん・おかかふりかけ いわしの梅肉揚げ ねぎみそスタミナスープ	米 米粒麦 かつお節 刻みのり みりん しょうゆ 清酒 ごま いわし 梅肉(ねり梅) 清酒 しょうゆ でん粉 なたね油 なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 にんじん だいこん 絹ごし豆腐 長ねぎ にら 赤みそ しょうゆ 塩 ごま油	595	26.4
30	金	牛乳 冷やしサラダうどん 南瓜のそぼろあんかけ	冷凍うどん しょうが たまねぎ 清酒 三温糖 みりん 塩 しょうゆ こねぎ ボンレスハム キャベツ きゅうり にんじん 塩 生わかめ ごま 西洋かぼちゃ なたね油 しょうが とり肉 たまねぎ 切干大根 にんじん 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ でん粉 さやいんげん	552	21.9

◎選足が22日の予備日に延期になった場合は、給食がなくなり、お弁当になりますのでご了承ください。

※学校行事や野菜・果物の価格変動など都合により変動することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

☆野火止小学校のホームページでは、給食の写真や調理風景等を紹介しています。ぜひご覧ください！

今月の地元農家さんの野菜は・・・

だいこん・にんじん(鈴木農園)
小松菜・チンゲンサイ(高橋農園)
キャベツ・きゅうり・たまねぎ(田中農園)
いつも、新鮮でおいしい野菜を
ありがとうございます。



平均	609	24.8
基準値	650	26.8

