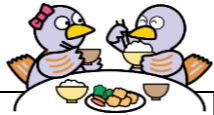


令和4年



6月分予定献立表



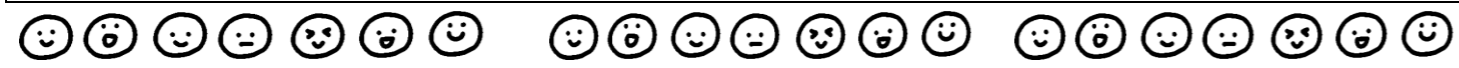
日	曜	こんだて名				使用材料名		栄養価	
		主食 つけるもの	飲み物	スープ	おかず	材料名	量	kcal	g 蛋白質
(1)	水	ごはん	牛乳	やさいスープ	ベーコン 人参 たまねぎ 鶏ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう キャベツ ピーマン	689	23.7		
				あげどりのあまからソース	(鶏肉 米 米麹 醸造アルコール 食塩 (アレルギー:鶏肉)) 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん (ごぼう マヨネーズ しょうゆ 米発酵調味料 砂糖 ごま 和風だし 食塩 植物油脂 酢 香辛料 (アレルギー:小麦 卵 ごま 大豆)) コーン	837	26.2		
				ごぼうサラダ	(小麦粉 植物油脂 ショートニング 砂糖 食塩 イースト 麦芽粉末 (アレルギー:小麦 大豆)) 油 にんにく しょうが 豚肉 カレー粉 人参 たまねぎ じゃがいも 大豆 コンソメ こしょう ケチャップ トマトピューレ カレールウ(アレルギー:小麦) ウスターソース グリンピース	590	26.3		
2	木	ナン	牛乳	キャベツとツナのソテー	油 ベーコン 人参 キャベツ いんげん ツナ(アレルギー:大豆) コンソメ 食塩 こしょう	743	32.9		
				りんごゼリー(2コ)	(りんご 還元水あめ 砂糖 香料 (アレルギー:りんご))				
				なすととうふのみそしる	和風だし みそ 豆腐 なす 油揚げ 小松菜	612	24.8		
(3)	金	ごはん	牛乳	フランク きのごソース	フランク 油 たまねぎ えのきたけ マッシュルーム 砂糖 しょうゆ 片栗粉	811	32.3		
				ちぐさいため	油 ハム 人参 キャベツ もやし 食塩 こしょう コンソメ ほうれん草 炒りたまご(アレルギー:大豆 卵)				
				★ちくぜんに	油 鶏肉 椎茸 ごぼう 人参 さといも こんにやく さつま揚げ 竹輪 和風だし 三温糖 しょうゆ みりん	660	26.1		
(6)	月	ごはん	牛乳	★わかさぎフリッター(2コ)	(わかさぎ しょうゆ 小麦粉 沖あみ でん粉 砂糖 米粉 食塩 アオサ ベーキングパウダー 大豆油 (アレルギー:小麦 大豆)) 油	801	30.6		
				ヨーグルト	(生乳 砂糖 乳酸菌 香料 乳酸菌 (アレルギー:乳))				
				おほかぶりかけ	(砂糖 食塩 鰹節粉 でん粉 抹茶 椎茸エキス 海苔)				
(7)	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ	椎茸 人参 たけのこ 鶏ガラスープ 中華だし 酒 しょうゆ 食塩 こしょう テンゲンサイ 春雨 ごま油	635	20.3		
				おまめとかぼちゃのコロッケ ソース	(かぼちゃ 砂糖 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 食塩 バン粉 小麦粉 植物油 バン酵母 ぶどう糖 (アレルギー:大豆 小麦)) 油 中濃ソース	763	23.3		
				★いかとさといものにももの	人参 すりめいか さといも だいこん 玉こんにやく しょうが 酒 三温糖 和風だし しょうゆ	652	28.3		
(8)	水	ごはん	牛乳	わかめとキャベツのすましじる	人参 豆腐 和風だし 食塩 しょうゆ キャベツ わかめ ねぎ	846	35.2		
				ハンバーグ わふうソース	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ バン粉 大豆たんぱく 食塩 清酒 大豆油 でん粉 (アレルギー:鶏肉 豚肉 小麦 大豆)) ごま油 にんにく たまねぎ みりん 砂糖 しょうゆ とうがらし 片栗粉				
				★とりごぼうピラフのぐ	油 鶏肉 人参 ごぼう マッシュルーム コンソメ 食塩 こしょう 炒りたまご(アレルギー:大豆 卵) グリンピース				
(9)	木	ツイストパン	牛乳	ツイストパン	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 (アレルギー:小麦 乳 大豆))	578	20.8		
				★ファイバースープ	ベーコン 鶏肉 人参 たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 米粒麦 ビーマン キャベツ				
				グラタン	(たまねぎ 脱脂粉乳 小麦粉 植物油脂 バター えび マカロニ コーン 人参 グリンピース マーガリン マッシュルーム 食塩 油 香辛料 (アレルギー:乳 小麦 えび 大豆))	719	24.6		
(10)	金	ごはん	牛乳	ほうれんそうとじゃがいものみそしる	豆腐 じゃがいも 和風だし 油揚げ みそ ほうれん草	600	26.5		
				さばのおしやき	(さば 食塩 (アレルギー:さば))				
				★まいたけいりごもくきんびら	油 人参 ごぼう こんにやく さつま揚げ みりん 三温糖 和風だし しょうゆ 豆板醤(アレルギー:大豆) まいたけ いんげん ごま油 ごま	772	32.6		
13	月	ソフトめん	牛乳	ソフトめん	(小麦粉 食塩 (アレルギー:小麦))	693	25.7		
				しのだうどんじる	豚肉 人参 和風だし しょうゆ みりん なたと 油揚げ 三温糖 ほうれん草 ねぎ とうがらし	883	31.9		
				あおのりポテト	じゃがいも 油 食塩 こしょう あおのり				
(14)	火	ごはん	牛乳	ちくわといんげんのいたために	ごま油 人参 しめじ 竹輪 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし いんげん ごま	691	31.2		
				ヘルシーごはんのぐ	油 鶏肉 椎茸 ごぼう 人参 大豆 ひじき 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 凍り豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 枝豆				
				たれつきにくだんご(2コ)	(たまねぎ 人参 れんこん ごぼう ねぎ 鶏肉 豚肉 バン粉 でん粉 植蛋 豚脂 しょうゆ 植物油脂 食塩 香辛料 アミノ酸 砂糖 清酒 発酵調味料 ごま 魚介エキス パーム油 (アレルギー:小麦 ごま さば 大豆 鶏肉 豚肉))	851	36.9		
(15)	水	ごはん	牛乳	★ミニフィッシュ	(カタクティワシ 砂糖 でん粉分解物 食塩)	604	22.0		
				サンラータン	ごま油 にんにく しょうが 豚肉 人参 もやし 中華だし 酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 豆板醤(アレルギー:大豆) きくらげ 春雨 片栗粉 卵				
				ポークしゅうまい(2コ)	(豚肉 たまねぎ バン粉 でん粉 砂糖 食塩 しょうが 香辛料 小麦粉 水あめ (アレルギー:豚肉 小麦))	743	25.9		
16	木	食パン	ヨー	いためナムル	油 にんにく 人参 もやし 小松菜 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ ごま油 ごま	604	22.2		
				しょうパン	(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 (アレルギー:小麦 乳 大豆))				
				ジョア(ブルーベリー)	(脱脂粉乳 砂糖 ブルーベリー アローニヤ果汁 乳酸カルシウム ビタミンD (アレルギー:乳))				
				とうにゅうのクリームスープ	油 ベーコン たまねぎ 人参 コーン 豆乳 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム じゃがいも 小松菜 片栗粉				
				さけフライ ソース	(鮭 バン粉 小麦粉 食塩 (アレルギー:鮭 小麦 大豆))油 ソース				
				もやしとコーンのソテー	油 人参 もやし コーン 食塩 こしょう スープストック いら				
				キャラメルパテ	(水飴 砂糖 加糖脱脂練乳 カラメルシロップ (アレルギー:乳))	753	27.7		

※ () するしの日、おわんが2つきます。 ※ ☆するしの日、特別献立です。 ※ 太字のものは、学校配送品です。 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。 ※ スプーンじるしの日、先割れスプーンがきます。 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料・加工品のアレルギーについて
和風だし・スープストック(なし) 鶏がらスープ(鶏肉)
中華だし(大豆 鶏肉 豚肉) コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)
中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
ベーコン(豚肉) ハム(豚肉) フランク(豚肉)

※ ☆がついている日は、かみかみメニューです！
意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。		
おもに体をつくるはたらき(あか)	おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ)	おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの
赤色のなかま 	黄色のなかま 	緑色のなかま



羽生市学校給食センター

日	曜	こんだて名				使用材料名		栄養価		
		主食 つけるもの	飲み物	スープ	おかず	材料名	量	kcal	g 蛋白質	
(17)	金	ごはん	牛乳	キャベツとあぶらあげのみそしる	豆腐 和風だし みそ キャベツ 油揚げ ねぎ	654	26.3			
				しろごまつくね あんかけ(小2中3コ)	(鶏肉 たまねぎ バン粉 ごま 鶏レバー でん粉 大豆油 豚脂 植蛋 砂糖 食塩 みりん 香辛料 (アレルギー:鶏肉 小麦 ごま 大豆 豚肉)) 和風だし 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	870	33.5			
				★こんぶとまめのにももの	ごま油 椎茸 人参 さつま揚げ 大豆 昆布 和風だし 三温糖 みりん しょうゆ					
(20)	月	ごはん	牛乳	かきたまじる	人参 豆腐 えのきたけ 和風だし 食塩 しょうゆ ほうれん草 片栗粉 卵	647	24.5			
				ゼリーフライ	(じゃがいも おから 小麦粉 ねぎ 玉葱 人参 バン粉 こしょう 大豆油 食塩 (アレルギー:大豆 小麦))					
				★しゃくしなごはんのぐ	油 人参 しゃくし菜漬(アレルギー:小麦 大豆) 酒 しょうゆ ちりめんじゃこ 笹かまぼこ 油揚げ ごま油	809	30.0			
(21)	火	ごはん	牛乳	どんじる	油 豚肉 ごぼう 人参 だいこん じゃがいも 和風だし みそ 豆腐 ねぎ	592	30.7			
				あかうのねぎしおやき	(赤魚 塩だれ(水飴 しょうゆ 食塩 植物油脂 にんにく 香辛料) ねぎ (アレルギー:小麦 大豆 ゼラチン ごま))					
				ミニトマト(2コ)	ミニトマト	740	36.1			
(22)	水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう たれつき	(大豆 納豆菌 たれ(植蛋 しょうゆ 砂糖 昆布・かつお節エキス 醸造酢 食塩)(アレルギー:大豆 小麦))					
				マーボーなす	油 しょうが 豚肉 椎茸 人参 たまねぎ なす たけのこ 砂糖 ケチャップ しょうゆ みそ マーボー豆腐の素 (アレルギー:小麦 大豆) 豆腐 片栗粉 ねぎ	609	25.8			
				ごもくパオズ(2コ)	(豚肉 豆腐 キャベツ たまねぎ でん粉 バン粉 椎茸 オイスターソース ごま油 にんにく しょうが 砂糖 食塩 こしょう 小麦粉 こんにやく粉 大豆粉末 植蛋 (アレルギー:豚肉 大豆 小麦 ごま))	754	29.6			
23	木	さきたま	牛乳	チーズ	(ナチュラルチーズ (アレルギー:乳))					
				さきたまロール	(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 小麦たんぱく 食塩 (アレルギー:小麦 乳 大豆))					
				コーンシチュー	油 豚肉 人参 たまねぎ じゃがいも スープストック こしょう 牛乳 コーン クリームシチュー (アレルギー:乳 大豆 小麦 豚肉 鶏肉) 脱脂粉乳 パセリ	632	27.8			
(24)	金	ごはん	牛乳	しろみぎかなのマリネ	(メルルーサ 馬鈴薯でん粉) 油 たまねぎ 砂糖 酢 レモン果汁 スープストック パセリ	765	33.3			
				れいとみかん	みかん					
				ごじる	大豆 人参 だいこん かぼちゃ 和風だし 宝蔵寺みそ ねぎ	582	28.8			
(27)	月	ごはん	牛乳	とりのてりやき	(鶏肉 米 米麹 醸造アルコール 食塩 (アレルギー:鶏肉)) 焼肉のたれ(アレルギー:小麦 ごま 大豆 りんご) しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油	728	32.7			
				あおなとめじのにびたし	油 もやし しめじ ほうれん草 和風だし 砂糖 みりん しょうゆ 油揚げ					
				とうふのびりからスープ	ごま油 しょうが 豆板醤(アレルギー:大豆) 鶏肉 人参 豆腐 中華だし 酒 食塩 小松菜 ねぎ	673	35.3			
(28)	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき	(さば 米みそ みりん風調味料 しょうゆ 砂糖 白ごま ごま油 (アレルギー:さば 大豆 小麦 ごま))	859	43.1			
				★きわかめのいたために	油 鶏肉 人参 茎わかめ 大豆 油揚げ 三温糖 しょうゆ					
				シーフードカレー	油 にんにく 人参 たまねぎ じゃがいも カレー粉 スープストック ウスターソース 中濃ソース カレールウ(アレルギー:小麦) ケチャップ いか えび 白ワイン	615	22.2			
☆ (29)	水	ごはん	牛乳	ぶたひれかつ	(豚肉 大豆粉 しょうゆ 食塩 香辛料 植物油脂 でん粉 バン粉 (アレルギー:豚肉 大豆 小麦)) 油	798	29.0			
				ふくじんづけ	(大根 茄子 きゅうり 蓮根 しょうが なた豆 しその葉 しょうゆ 食塩 とうがらし (アレルギー:小麦 大豆))					
				レタスとトマトのスー	油 ベーコン たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ トマト レタス					
30	木	こども	牛乳	ルンピア	(たまねぎ にんじん セロリ 豚肉 菜種油 しょうゆ チリソース 馬鈴薯でん粉 砂糖 食塩 こしょう 小麦粉 米粉 (アレルギー:豚肉 大豆 小麦)) 油	611	18.5			
				パンシットビーフン	油 にんにく たまねぎ 鶏肉 人参 キャベツ コンソメ ビーフン しょうゆ ごま油 こしょう 食塩 いんげん レモン	781	22.2			
				こどもパン	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 (アレルギー:小麦 乳 大豆))					
				わふうスパゲッティ	油 ベーコン 人参 たまねぎ しめじ ほうれん草 コンソメ 和風だし しょうゆ 食塩 こしょう スパゲッティ	699	25.4			
				オムレツ	(鶏卵 でん粉 砂糖 大豆油 食塩 醸造酢 (アレルギー:大豆))	857	30.1			
				あんぱんプリン	(果糖ぶどう糖液糖 水飴 豆乳加工品 もも あんぱん でん粉 香料 (アレルギー:大豆 もも りんご))	633	25.6			
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数22回)								平均栄養価	795	30.9

6月給食だより

6月は食育月間& 彩の国ふるさと学校給食月間です!

蒸し暑い日が増え、夏らしい気候になってきましたね。梅雨の時期や夏場は、1年でもっとも食中毒が起こりやすい季節です。給食の準備や食事の前には身支度を整え、手をしっかり洗いましょう。

☆今月の羽生産食材☆
・米 ・宝蔵寺みそ ・玉ねぎ

☆今月の埼玉産食材☆
・にんじん ・長ねぎ ・なす

☆今月の特別メニュー☆
・6日(月)~10日(金)・・・かみかみメニュー
→歯と口の健康週間にちなんで、この期間には毎日かみかみメニューが登場します。一口30回噛むことを目標にして食べてみてください☆

・29日(水)・・・フィリピン献立
→フィリピンのバギオ市は、羽生市の姉妹都市です。バギオ市は農業が盛んな地域で、バギオ市の近くにある欄田は観光名所として有名なんだそう。フィリピンや、バギオ市が、どんな地域なのか調べてみるのもおもしろいですね!

お知らせ
学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!

かむことの効果
①消化を助ける
②脳の働きをよくする
③むし歯を防ぐ
④肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。