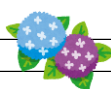
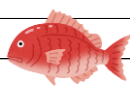


日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
2 (月)	▲はくはん		こめ しょうがづつあぐら			630 26.0
	にくどうふ	とうふ ぶたにく	しらたき しょうがづつあぐら さとう でんがん	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん エリンギ しいたけ い んげん	みりん しょうゆ しお かつおだしじる こんぶだしじる	
	おひたし			こまつな もやし	しょうゆ わふうだしのもと	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3 (火)	もずくどん(はくはん)		こめ しょうがづつあぐら			582 21.9
	もずくどん(ぐ)	もずく ぶたにく だいず	しょうがづつあぐら さとう でんがん ごまあぐら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	
	つみれじる	ほたて	さとう でんがん しょうがづつあぐら ねぎあぐら	はくさい しいたけ エリンギ にんじん ねぶかねぎ こ まつな	たいだし しお ポークスープ ちゅうか だしのもの しょうゆ オイスターソース	
	れいとうみかん			みかん		
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
□ 4日から10日まで「歯と口の健康週間」 ◆ かむことを意識できる かみかみ献立 ♡						
4 (水)	◎かみかみキムチチャーハン	こんぶ ぶたにく だいず	こめ ラード さとう ごまあぐら	はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん ね ぶかねぎ しょうが えだまめ	しお さけ ちゅうかだしのもの ポーク スープ こしょう しょうゆ	622 27.9
	◆◎いかガーリックたつた	いか	でんがん しょうがづつあぐら	にんにく	しょうゆ	
	◎かむかむスープ 	とりにく くきわかめ ぶたにく	はるさめ ごま ねぎあぐら さとう	はくさい にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ しお こしょう チキンスープ ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス	
	▲ぎゅうにゅう					
5 (木)	ジャージャーめん(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぐら		しお かんすい	621 20.4
	(ぐ)	ぶたにく だいず みそ	さとう でんがん ごまあぐら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけ のこ	トウバンジャン しょうゆ コチジャン テ ンメンジャン ちゅうかだしのもの さけ	
	きびなごサクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ しょうがづつあぐら でんが ん さとう	しょうが 	しょうゆ みりん しお	
	◎あじさいゼリー		さとう	レモン ナタデココ	ぶどうかじゅう	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
梅の日 / ◎ 4年生は校外学習のため給食はありません ◎						
6 (金)	はくはん		こめ しょうがづつあぐら			632 20.6
	ミートボールのケチャップに 	とりにく ぶたにく	パンこ でんがん じゃがいも しょう がづつあぐら ごまあぐら さとう	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん しいたけ	しお ちゅうかだしのもの しょうゆ さ け トマトケチャップ す	
	◎うめなめたけあえ 			こまつな キャベツ もやし えのきたけ うめ	しょうゆ わふうだしのもと しお うめ ず	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 蓮沼小学校開校記念日…52周年をお祝いした給食を作ります ★						
9 (月)	◎おめでたいめし	あぐらあげ まだい	こめ しょうがづつあぐら	えだまめ	こんぶちゃ しお しょうゆ さけ わふ うだしのもの みりん	649 27.7
	◎はすラビットあつやきたまご	たまご	さとう でんがん しょうがづつあぐら		かつおだし す しお しょうゆ	
	◎おいわいすましじる	とうふ わかめ たら いとよりだい	でんがん さとう こむぎこ	だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ	
	◎おめでととやき	たまご なまクリーム ぜんふんにゅう	こむぎこ さとう しょうがづつあぐら ココア カカオマス		しお ベーキングパウダー	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 (火)	○6月10日…ミルクキャラメルの日					
	コンソメパンチあげパン		こむぎこ さとう ショートニング	パセリ	イースト しお コンソメ ガーリックパウ ダー チリパウダー こしょう オレガノ	615 25.2
	◎ミルクキャラメルあげパン	だっしふんにゅう	さとう こむぎこ ショートニング		しお イースト	
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しょうがづつあ ぐら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン トマトピューレ トマトケチャップ ウ スターソース スープストック からしこ こしょう	
	ひじきサラダ	ひじき	さとう しょうがづつあぐら	キャベツ にんじん たまねぎ	す しお こしょう	
▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
入梅 ♡ お魚の日…旬の あじ を紹介します。 ♡						
11 (水)	うめじゃこごはん	ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ しょうがづつあぐら でんがん ご ま みずあめ	うめ えだまめ しそ 	しお あかしそえき す さけかす	637 28.0
	◆あじフライ 	あじ	パンこ でんがん こむぎこ しょうが づつあぐら		しお こしょう ちゅうのうソース	
	やさいのうまに	とりにく たら いとよりたい	こんにゃく じゃがいも しょうがづつあ ぐら さとう でんがん	ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが いんげ ん	さけ しょうゆ みりん しお わふうだ しのもの	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (木)	はくはん		こめ しょうがづつあぐら			623 23.6
	かんこくふうピリからにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく ごまあぐら さとう でんがん	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ しお さけ コチジャン トウバ ンジャン ちゅうかだしのもの	
	ナムル	わかめ	ごまあぐら さとう ごま	こまつな もやし コーン	しょうゆ す しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
▲ 13日から19日まで「地場産物活用強化ウィーク」 ◆さいたまヨーロッパやさいの日…旬の スイスチャード を紹介します。 ◆						
13 (金)	ナン(こほうそう)		こむぎこ さとう しょうがづつあぐら		しお	638 26.7
	バターチキンカレー 	とりにく ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	しょうがづつあぐら バター ラード ね りこみ みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご デーツ	ターメリック しお クミン コリアンダー ガラムマサラ パプリカパウダー チリパ ウダー す チキンスープ	
	▲◆スイスチャードサラダ		さとう しょうがづつあぐら	もやし スイスチャード こまつな コーン	しょうゆ す しお	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう かんてん	さとう			
▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日 (曜)	献立名	主 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
16 (月)	▲ 13日から19日まで「地場産物活用強化ウィーク」 ◆さいたまヨーロッパやさいの日…旬の ズッキーニ を紹介します。 ◆					
	▲◆ズッキーニとえびのトマトクリームペンネ	えび いか ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ペンネ しょうがぶつあぐら オリーブ あぐら こむぎこ みずあめ さとう ラード	にんじん たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ にんにく トマト グリンピース	しお ナツメグ トマトビュール トマトケ チャップ コンソメ チキンスープ オニオン パウダー きよしょう こしょう コリアン ダー カルダモン オールスパイス	651 28.8
	▲こもちししゃもえごまフライ	ししゃも	パンこ でんがん こむぎこ えごま しょうがぶつあぐら		しお こしょう	
	▲こまつなときくらげのスープ	ぶたにく	さとう しょうがぶつあぐら でんがん	きくらげ たまねぎ にんじん こまつな	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン オールスパイス こしょう しょうゆ チキンスープ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (火)	▲ 13日から19日まで「地場産物活用強化ウィーク」					
	はくはん		はくはん しょうがぶつあぐら			635 20.1
	▲しおマーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず	しょうがぶつあぐら ごまあぐら でん がん ラーゆ	たまねぎ エリンギ にんじん ねぶかねぎ しいたけ に んにく しょうが えだまめ	トウバンジャン チキンスープ しお こ しょう みりん さけ	
	▲ちちぶこんにやくサラダ		こんにやく さとう ごまあぐら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (水)	◆ 2年生そら豆のさやむき体験 ▲ 13日から19日まで「地場産物活用強化ウィーク」					
	▲ちちぶしゃくしなごはん	ちりめんじゃこ あぐらあげ	こめ ごまあぐら ごま しょうがぶつあ ぐら	しゃくしな	しお しょうゆ す こんぶちや	629 28.0
	◆しおゆでそば			そば	しお	
	▲ふかやねぎあげぎょうざ	とりにく	ラード さとう しょうがぶつあぐら こ むぎこ でんがん	キャベツ ねぶかねぎ にら しょうが	しょうゆ しお チキンスープ	
	★ごじる	ぶたにく だいず みそ	じゃがいも ごまあぐら でんがん	にんじん だいこん こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだしじる こんぶだしじ る	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 (木)	◎ 毎月19日は「食育の日」 ▲ 13日から19日まで「地場産物活用強化ウィーク」 ◆さいたまヨーロッパやさいの日…旬の カリフラワー を紹介します。 ◆					
	くろパン		こむぎこ こくとう ビートとう マー ガリン タピオカ		イースト しお	678 25.0
	オムレツのバーベキューソース	たまご	さとう だいずあぐら でんがん しょうがぶつあぐら	たまねぎ にんにく りんご	す しお トマトビュール ウスターソース しょうゆ	
	◆カリフラワーいりミネストローネスープ	ぶたにく しろういげんまめ	さとう マカロニ オリーブあぐら	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ カリフラワー トマト カリフラワー	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン オールスパイス ケチャップ こしょう コンソメ チキンスープ オレガノ ローリ エ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	◎ 6月21日は、「夏至(げし)」です。1年でいちばん昼の時間が長い日です。関西地方では、たこ、福井県では、焼いたさばを食べる風習があるそうです。 ◎ 6年生は校外学習のため給食はありません ◎					
20 (金)	◎たこめし	たこ あぐらあげ	こめ しょうがぶつあぐら	にんじん しょうが ごぼう えだまめ	さけ こんぶちや しょうゆ わふうだ しのもと しお みりん	609 28.0
	◎さばたた	さば	でんがん しょうがぶつあぐら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	いもちじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しょうがぶつあ ぐら でんがん さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	23 (月)	げんきもりもりなっとうどんぶり(はくはん ん)		こめ しょうがぶつあぐら		
(げんきもりもりなっとうどんぶりのぐ)		とりにく ぶたにく だいず	さとう ごまあぐら ラーゆ	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば だいこん とうがらし	さけ しょうゆ しお す	
みそすいとん		ぶたにく みそ	こむぎこ でんがん こんにやく しょ くがぶつあぐら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ	
◆さくらんぼ				さくらんぼ		
▲ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 (火)	ソースやきそば	ぶたにく かつおぶし あおのり	こむぎこ ラード	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし	やきそばソース	625 25.0
	ちゅうかふうかきたまコンスープ	たまご ぶたにく	でんがん さとう	えのきたけ たまねぎ にんじん コーン こまつな	ポークスープ しお ちゅうかだしのもと ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス しょうゆ	
	ごまだんご	あずき	もちこめ ごま さとう ラード さ とう みずあめ こむぎこ しょうがぶつあ ぐら			
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	🍴 食育の日…日本味めぐり～関東地方の 郷土料理を 紹介します。～ 🍴 🍴 ラッキーにんじんの日…「かんばんの玉子とじ汁」の中に 星型にんじんが かかれています。 🍴					
25 (水)	★ふかがわめし	あさり あぐらあげ	こめ しょうがぶつあぐら さとう	にんじん しょうが えだまめ ごぼう	こんぶちや みりん しお さけ しょう ゆ わふうだしのもと	617 23.0
	★ゼリーフライ	おから	じゃがいも こむぎこ パンこ しょ くがぶつあぐら	ねぶかねぎ たまねぎ にんじん	しお こしょう ちゅうのうソース	
	★ラッキーにんじんいりかんばんのた まごとじじる	たまご	でんがん ごま	かんばん なら しいたけ	しょうゆ しお さけ かつおだしじる こんぶだしじる	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	26 (木)	▲はちみつパン		こむぎこ はちみつ ショートニング さとう		イースト しお
しろいんげんまめのようふうに		しろいんげんまめ ぶたにく とり チーズ	じゃがいも しょうがぶつあぐら さ とう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	しろワイン しお こしょう チキンスープ コンソメ ナツメグパウダー コリアン ダーパウダー カルダモンパウダー	
▲こまつなとわかめのサラダ		わかめ	オリーブあぐら しょうがぶつあぐら さとう	こまつな コーン	しょうゆ しお す	
いちごジョア		だっしふんにゅう	さとう		いちごがじゅう	
27 (金)	はくはん		こめ しょうがぶつあぐら			650 23.0
	◆あつあげとしんじゃがいものカレーに	ぶたにく あつあげ	じゃがいも しろたき しょうがぶつあ ぐら さとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	カレーパウダー さけ しょうゆ しお わふうだしのもと	
	▲いそかあえ	のり	さとう	こまつな もやし	しょうゆ しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (月)	🍴 お魚の日…旬の いわし を紹介します。 🍴					
	◆しんしょうがごはん	ぶたにく あぐらあげ	こめ しょうがぶつあぐら	しょうが えだまめ	わふうだしのもと しお しょうゆ さけ	627 27.0
	◆いわしばいにくおおばフライ	いわし	パンこ でんがん こむぎこ しょうが ぶつあぐら	うめ おおば	しお	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しょうがぶつあ ぐら	ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ ねぶか ねぎ	かつおだしじる しょうゆ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもの表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ▲地場産物