

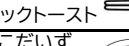

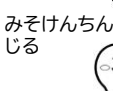
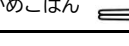

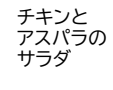


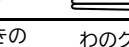

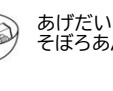
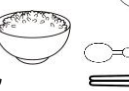

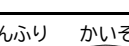
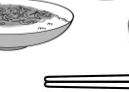
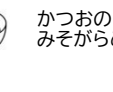
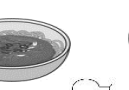
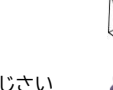

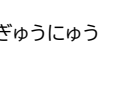

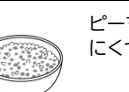



日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
2 (月)	はちみつ レモンゼリー  ぎゅうにゅう コーンポタージュ  ガーリックトースト 	牛乳 ガーリック トースト コーン ポタージュ 蜂蜜レモンゼリー	牛乳 食パン 米油 オリーブ油 米油 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ コ とうもろこし パセリ レモン汁	塩 (鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン 寒天	熱量 612 kcal 蛋白質 18.7 g	
3 (火)	おやこだいず のみそがらめ  ぎゅうにゅう みそけんちん じる  はつがげんまい いりわかめごはん 	牛乳 発芽玄米入り わかめご飯 みそけんちん汁 親子大豆のみそがらめ	米 発芽玄米 ごま じゃが芋 ごま油 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま	牛乳 わかめ 生揚げ 枝豆 しょうが	(かつおだし) 酒 みそ みそ みりん 酒	熱量 617 kcal 蛋白質 20.1 g	
4 (水)	きせつの ミートソース  ぎゅうにゅう チキンと アスパラの サラダ 	牛乳 季節の ミートソース チキンとアス パラのサラダ	スパゲッティ 米油 小麦粉 菜種油 砂糖 米油 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく 玉ね ぎ にんじん セロリ な す アスパラガス キャベツ にんじん	赤ワイン トマトピューレ ト マトケチャップ こしょう 中 濃 ウスター 塩 しょうゆ 塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ	熱量 650 kcal 蛋白質 28.4 g
5 (木)	かじきの みょうがみそやき  ぎゅうにゅう わふう はるさめ スープ  ごはん 	牛乳 ごはん 和風春雨スープ かじきのみょう がみそ焼き	米 麦 春雨 ごま油 米油 じゃがい も 菜種油	牛乳 鶏肉 かじき	にんじん たけのこ 干 椎茸 もやし チンゲン 菜 みょうが なす	(かつお・昆布だし) 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒 みそ みりん	熱量 593 kcal 蛋白質 25.6 g
6 (金)	ひじきの ふりかけ ごはん  わのクッキー ぎゅうにゅう あげだいこんの そぼろあんかけ 	牛乳 ひじきの ふりかけごはん 揚げ大根の そぼろあんかけ 和のクッキー	米 麦 ごま 小麦粉 菜種油 米油 砂糖 片 栗粉 米油 砂糖 上新粉	牛乳 ひじき しらす干し 豚肉 小豆缶	ゆかり 大根 しょうが にんじん 塩 酒 みりん しょうゆ ベーキングパウダー	熱量 628 kcal 蛋白質 17.7 g	
9 (月)	ツナとやさいの ちゅうかサラダ  ぎゅうにゅう マーボーなす  ごはん 	牛乳 ごはん 麻婆なす ツナと野菜の 中華サラダ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 菜種油 ごま油 米油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 ツナ	なす にんじん にら に んにく しょうが 干椎茸 長ねぎ きくらげ キャベツ もや し きゅうり	(鶏がらだし) 酒 トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 酢	熱量 614 kcal 蛋白質 22.0 g
10 (火)	にんじんふり かけごはん  かいそうサラダ ぎゅうにゅう かつおの みそがらめ 	牛乳 にんじんふりか けごはん かつおの みそがらめ 海藻サラダ	米 麦 ごま 米油 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 しらす干し かつお 大豆 海藻ミックス	にんじん しょうが にんじん キャベツ きゅうり	カレー粉 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みそ みりん 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 633 kcal 蛋白質 29.6 g
11 (水)	チンジャオロースーめん  ぎゅうにゅう あじさい ゼリーポンチ 	牛乳 チンジャオ ロースー麺 紫陽花 ゼリーポンチ	中華麺 ごま油 米油 砂糖 片 栗粉 砂糖 サイダー	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ トーマン クランベリージュース バイン缶 りんご缶 みかん缶	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ オイスターソース トマトケチャップ 塩 白ワイン 寒天	熱量 624 kcal 蛋白質 20.0 g
12 (木)	きゅうりの キムチあえ  ぎゅうにゅう ぶたにくと だいこんのうまに  ごはん 	牛乳 ごはん 豚肉と大根の旨煮 きゅうりの キムチ和え	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 うずら卵	しょうが 大根 長ねぎ こんにゃく にんじん キムチ 切り干し大根 きゅうり にんじん もや し	酒 みりん しょうゆ しょうゆ ラーゆ	熱量 596 kcal 蛋白質 24.9 g
13 (金)	ピーマンの にくづめ  のむヨーグルト レタス チャーハン  ミニトマト	飲むヨーグルト レタスチャーハン ピーマンの肉詰め ミニトマト	米 麦 ごま油 米油 片栗粉 米油 小麦粉 パン粉	飲むヨーグルト 豚肉 なた 豚肉 チーズ 卵	にんにく にんじん 長ねぎ レタス ピーマン 玉ねぎ ミニトマト	しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう ナツメグ 中濃 ト マトケチャップ 赤ワイン	熱量 610 kcal 蛋白質 23.4 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。



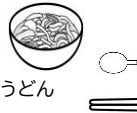



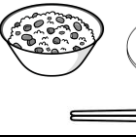
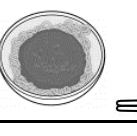

今月の新座市産

チンゲン菜・玉ねぎ



今月の埼玉県産

米・牛乳・しょうゆ・みそ・小麦粉
こんにゃく(3日)・油揚げ(大豆)
パンや中華麺(小麦の一部)

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
16 (月)	れいとうみかん  ぎゅうにゅう しゃくしなごはん ごじる	牛乳 杓子菜ご飯 呉汁 冷凍みかん	米 麦 ごま油 米油 ごま油 ごま油 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 なると しゃくし菜 ごぼう こんにゃく にんじん 干椎茸 長ねぎ 小松菜 みかん	(煮干しだし) みそ	熱量 601 kcal 蛋白質 22.7 g
17 (火)	ガパオライス  ぎゅうにゅう はるさめサラダ	牛乳 ガパオライス 春雨サラダ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パジル たけのこ ビーマン 赤 ピーマン 小松菜 もやし きゅうり にんじ ん	酒 こしょう しょうゆ オイスターソース 塩 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 622 kcal 蛋白質 23.5 g
18 (水)	ヨーグルト  ぎゅうにゅう ひやし おろしうどん なつやさいの かきあげ	牛乳 冷やしおろしうどん 夏野菜のかき揚げ ヨーグルト	うどん 砂糖 小麦粉 菜種油 ヨーグルト	牛乳 油揚げ 竹輪 ヨーグルト	(かつお・さばだし) 塩 酢 みりん しょうゆ 酒 ベーキングパウダー	熱量 609 kcal 蛋白質 21.1g
19 (木)	ゼリーフライ  ぎゅうにゅう さけふりかけ のごはん みそしる	牛乳 鮭ふりかけのご飯 みそ汁 ゼリーフライ	米 麦 ごま じゃが芋 じゃが芋 米油 小麦粉 菜種油 おから 豆乳	牛乳 鮭 ちりめん じゃこのり 油揚げ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんじん	酒 (煮干しだし) みそ 塩 こしょう ウスター	熱量 606 kcal 蛋白質 21.5 g
20(金)全校オリエンテーリング(お弁当持参・給食はありません)						
23 (月)	カレーライス  ぎゅうにゅう グリーンサラダ	牛乳 カレーライス グリーンサラダ	米 麦 小麦粉 米油 はちみつ じゃがいも 米油 砂糖	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス 枝豆 レモン汁	(鶏がらだし) 赤ワイン トマトケチャップ ウスター しょうゆ 中濃 カレー粉 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	熱量 681 kcal 蛋白質 23.2 g
24 (火)	ナムル  ぎゅうにゅう かつおぶしの ふりかけごはん プリプリ ちゅうか いため	牛乳 鰹節のふりかけごはん プリプリ 中華炒め ナムル	米 麦 ごま 砂糖 米油 ごま油 砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 鰹節 鶏肉 うずら卵 にんにく しょうが にんじん 干椎茸 もやし 小松菜 にんじ ん にんにく	しょうゆ みりん (かつおだし)酒 みりん しょうゆ 酢 トウバンジャン しょうゆ ラー油	熱量 621 kcal 蛋白質 27.3 g
25 (水)	えだまめごはん  ぎゅうにゅう ポテトサラダ とりのからあげ	牛乳 枝豆ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ	米 麦 ごま 片栗粉 小麦粉 菜種油 ごま油 じゃが芋 米油 ノイグ マヨネーズ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 チキンハム	枝豆 しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 塩 こしょう 酢	熱量 593 kcal 蛋白質 30.1 g
26 (木)	カルピスゼリー パイনいり ぎゅうにゅう ごはん さばの スタミナやき	牛乳 ごはん さばの スタミナやき	米 麦 ごま油 砂糖 米油 砂糖 砂糖 カルピス	牛乳 さば 卵 ツナ ゼラチン	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しょうゆ 酒 寒天	熱量 661 kcal 蛋白質 25.1 g
27 (金)	ジャージャーめん  ぎゅうにゅう とうもろこし	牛乳 ジャージャー麺 とうもろこし	中華麺 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 しょうが にんにく 長ね ぎ 人参 玉ねぎ ごぼ う 干しいたけ とうもろこし	酒 砂糖 みそ トウバン ジャン	熱量 614 kcal 蛋白質 26.2 g
30 (月)	チャーハン  ぎゅうにゅう 2しよく はるまき のりずあえ	牛乳 チャーハン 2色春巻き 海苔酢和え	米 麦 ごま油 米油 青巻きの皮 小麦粉 菜種油 砂糖	牛乳 豚肉 なると ウィンナー チーズ ツナ のり	にんにく 玉ねぎ 小ねぎ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん	熱量 596 kcal 蛋白質 22.4 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

6月は「食育月間」です！

今月の郷土料理：埼玉県中心

(みそ)けんちん汁・杓子菜(ご飯)
呉汁・ゼリーフライ・にんじんしりしり(沖縄県)

