

令和 7 年 6 月分

給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事 食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量 エネルギーたんぱく質 1000kJ 10g	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他		
2	月			ごはん ピリ辛肉じゃが さばの塩焼き 磯香あえ	米 油 ジャがいも 砂糖	豚肉 みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ ごぼう えだ豆	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 塩 しょうゆ みりん かつお削り節	654	26.4
3	火			ココアシュガートースト 【乳 小麦】 ポークピーンズ 【乳】 あじさいサラダ 青梅ゼリー	食パン バター 砂糖 ココア 油 砂糖 ジャがいも 春雨 砂糖 ごま 青梅ゼリー	豚肉 大豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト にんじん きゅうり とうもろこし	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ 酢 しょうゆ	628	25.2
4	水	か 献 み 立 か み		ごはん けんちん汁 豚肉とごぼうのかりん揚げ じゃこ豆サラダ	米 油 ジャがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま	油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう にら えだ豆 キャベツ きゅうり	かつお削り節 しょうゆ しょうゆ みりん ドレッシング (おろししょうゆ)	664	28.5
5	木			ごはん じゃがだんご汁 【乳】 いかの南蛮揚げ 茎わかめの炒め煮	米 ジャがいも 片栗粉 油 小麦粉 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 脱脂粉乳 油揚げ かまぼこ いか	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ 糸こんにゃく	かつお削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	639	28.3
6	金			ごはん 筑前煮 豚肉のくわ焼き おかひじきのサラダ	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	干しいたけ ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく 大根 さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん アップルソース ドレッシング (和風玉ねぎ)	639	25.8
9	月			ちりしすし かき玉汁 【卵】 とりの味噌風味 【小麦】 いんげんのごまあえ	米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま	油揚げ のり 豆腐 鶏卵 鶏肉 青のり	おかひじき にんじん キャベツ とうもろこし 干しいたけ かんぴょう にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく さやいんげん キャベツ にんじん	酒 しょうゆ みりん かつお削り節 みりん 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 酒	648	25.6
10	火			ミートサンド 【子どもパン 小麦】 ミートソース 【小麦】 コーンチャウダー 【乳 小麦】 カラフルサラダ	子どもパン 油 砂糖 パン粉 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 油	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ 小松菜	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ソース スーフストック 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 酢	638	26.6
11	水			ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんが焼き 小松菜とひじきの炒め物	米 油 ジャがいも 片栗粉 砂糖 ごま パン粉 油	豚肉 厚揚げ ツナ みそ ベーコン ひじき	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん ごぼう 長ねぎ にんじん 小松菜	和風だし しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	644	28.1
12	木			ごはん 大根とキャベツのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ジャーマンポテト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ジャがいも 油	油揚げ 豆腐 みそ ハンバーグ ウインナー	キャベツ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜 にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ パセリ	かつお削り節 みりん しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	648	25.0
13	金	韓 国 料 理		ごはん キムムッチ (韓国風ふりかけ) トックスーフ 鶏肉のヤンニョムソース 小松菜とみよしのナムル	米 ごま油 砂糖 ごま トック ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	のり 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 生姜 長ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ	しょうゆ みりん チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 ケチャップ コチュジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	663	23.4
16	月			ごはん 八宝菜 【えび】 彩の国春巻き 【小麦】 親子豆サラダ わらじカツ丼	米 油 片栗粉 油 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 ジャがいも 砂糖 ごま	豚肉 いか えび かまぼこ 春巻き 大豆	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこ キャベツ えだ豆 小松菜 もやし にんじん	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング (香りがこま)	657	29.5
17	火			ごはん 模範汁 もやしのごま酢あえ かてめし	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 ジャがいも 砂糖 ごま	豚肉 厚揚げ みそ もやし にんじん きゅうり	大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ もやし にんじん きゅうり	塩 しょうゆ しょうゆ みりん かつお削り節 酢 しょうゆ	654	26.8
18	水	彩 の 国 ふ る さ と 学 校 給 食 月 間		魚汁 魚の香味焼き キャベツともやしのおひたし 五家宝	米 ジャがいも 砂糖 ごま油 ごま 五家宝	豚肉 大豆 はなみずきみそ あじ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 しょうゆ みりん かつお削り節	617	30.6
19	木			肉汁うどん 【地粉うどん 小麦】 肉うどん汁 ウインナーとコーンのソテー はなみずきケーキ 【小麦】 若獅子カレー 【ごはん 小麦】 ポテトのチーズ焼き わかめと野菜のサラダ	地粉うどん 砂糖 油 油 砂糖 小麦粉 ごま 米 油 砂糖 カレーウ ジャがいも 油	豚肉 ウインナー はなみずきみそ 豆乳	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	かつお削り節 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ ベーキングパウダー	666	24.5
20	金			ごはん ガバオライス 【ごはん 小麦】 ガバオライスの具 もすくスープ 春雨サラダ 和風スバグディ 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 豆乳プリン	米 油 砂糖 春雨 春雨 スバグディ 油 オリーブ油 豆乳プリン 米 ジャがいも 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 鶏肉 もすく 豆腐 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆味噌 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング (結露しょうゆ) 塩 コンソメ しょうゆ しょうゆ バジルペースト 塩 しょうゆ 酒 ドレッシング (香りがこま)	605	25.1
23	月			ごはん 野菜のうま煮 魚のレモンソース 三色あえ	米 ジャがいも 砂糖 片栗粉 油 砂糖	がんもどき さごし	にんじん だけのこ こんにゃく 大根 もやし にんじん 小松菜	かつお削り節 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ レモン汁 しょうゆ みりん かつお削り節	650	25.6
26	木			サンマーマン 【中華めん 小麦】 サンマーマン汁 ツナぎょうざ 【小麦】 大根と小松菜の塩ナムル とうもろこしピラフ ミネストローネ 【小麦】	中華めん 油 片栗粉 ごま油 油 パン粉 ぎょうざの皮 小麦粉 マヨネーズ (ノンエッグ) ごま油 砂糖 ごま 米 オリーブ油 油 ジャがいも マカロニ	豚肉 いか ツナ	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし しょうゆ キャベツ チンゲン菜 とうもろこし 玉ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 中華スープの素 塩 酒 塩 しょうゆ コンソメ 赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ ドレッシング (パンパンジー)	632	25.5
27	金			かぼちゃのグラタン こんにゃくサラダ	油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	コンソメ 塩 しょうゆ ドレッシング (パンパンジー)	664	25.2
30	月			ごはん 豚汁 揚げ鶏の美味ソースかけ 切り干し大根の炒めサラダ	米 油 ジャがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん 長ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 切り干し大根 にんじん キャベツ 小松菜	かつお削り節 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	663	26.2

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量

645 26.6

学校給食摂取基準

6~7歳(1・2年生)

530 21.0

8~9歳(3・4年生)

650 26.0

10~11歳(5・6年生)

780 32.0

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。

詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

〔精米〕 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年6月分購入予定産地

産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
キャベツ	千葉、埼玉、茨城、神奈川、愛知
こまつな	茨城、埼玉
じゃがいも	茨城、静岡、長崎
しらたき	群馬、埼玉
糸こんにゃく	群馬、埼玉
たまねぎ	栃木、埼玉、静岡、佐賀
にんじん	埼玉、千葉、静岡、徳島
にんにく	青森、徳島、香川
もやし	茨城、栃木、静岡
根しょうが	高知、長崎
長ねぎ	茨城、埼玉、千葉
ほうれんそう	群馬、茨城、埼玉

食 材	産 地
ごぼう	青森、群馬、茨城、熊本
えのきたけ	長野、新潟、福岡
しめじ	長野、新潟、福岡
えりんぎ	長野、新潟
だいこん	青森、群馬、茨城、千葉、神奈川、徳島
きゅうり	群馬、埼玉、宮崎
こんにゃく板	群馬、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
にら	栃木、茨城、千葉、高知
とうがらし	栃木、埼玉
ピーマン	茨城、宮崎
おかひじき	山形