

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		
					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	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
2	月		 【乳】	ケチャップライス	米 油	フランクフルト	玉ねぎ とうもろこし ビーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう	681	30.5	
				コーンチャウダー 【乳 小麦】	油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
				とうふハンバーグ 【小麦】	パン粉 砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ みりん			
				キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆 にんじん キャベツ	ドレッシング（パンパンジー）			
3	火	節分献立	 【乳】	ごはん	米				652	25.8	
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	かつお削り節			
				いわしのかば焼き風	油 片栗粉 砂糖	いわし		酒 しょうゆ 酢 みりん			
				白菜のごまあえ	ごま 砂糖		白菜 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒			
4	水		 【乳】	スタミナ焼肉丼【ごはん スタミナ焼肉丼の具】	米	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれん草	酒 しょうゆ こしょう みりん	688	30.7	
				かきたま汁 【卵】	じゃがいも 片栗粉	豆腐 なんと 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	かつお削り節 みりん 塩 しょうゆ			
				おから入りにんじんケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉	豆乳 おから	にんじん	ベーキングパウダー			
				キムチラーメン 【小麦】 中華めん キムチラーメン汁	中華めん 油 ごま油	豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 白菜キムチ もやし 長ねぎ には	ホークガラ しょうゆ 酒 こしょう 赤唐辛子			
5	木		 【乳】	ボークしゅうまい 【小麦】		しゅうまい			614	26.7	
				ツナとポテトのソテー	じゃがいも 油	ツナ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう			
6	金	金メダル 給食	 【乳】	6年3組 「みんな大好き！栄養満点」ランチ	米 さつまいも 油 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 生姜 キャベツ にんじん もやし	わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 酒 ドレッシング（和風たまねぎ）	656	24.5	
9	月		 【乳】	ごはん	米				649	27.4	
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン	中華スープの素 テンメンジャン 酒			
				ぎょうざ 【小麦】		ぎょうざ	玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう			
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢			
10	火		 【乳】	きなこ揚げパン 【小麦】	油 コッペパン 砂糖	きな粉			675	27.8	
				チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ	スープストック トマトピューレ			
								ケチャップ パプリカ 塩			
				彩りあえ			こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん			
12	木		 【乳】	大豆ごはん	米	大豆		酒 しょうゆ 塩 だし昆布	677	31.7	
				根菜汁	油 じゃがいも	厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ	かつお削り節			
				魚の田楽焼き	砂糖 ごま	さこし みそ	長ねぎ 生姜	しょうゆ みりん こしょう 酒			
				お麴の炒め物 【小麦】	油 麴 ごま油	ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
13	金	金メダル 給食	 【乳】	6年1組 「ジューシー重視！絶品」ランチ 【小麦】	米 油 じゃがいも カレールウ 油	鶏肉 脱脂粉乳 給食とんかつ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース 酒 カレー粉 ロリエ	676	25.0	
							ブロッコリー とうもろこし にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）			
16	月		 【乳】	ごはん	米				683	26.1	
				のっぺい汁	油 里いも 片栗粉	豆腐 油揚げ かまぼこ	にんじん 大根	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん			
				れんごんのつくね揚げ	片栗粉 砂糖 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ れんこん にんじん 生姜	塩 しょうゆ			
				小松菜とじゃこの炒り煮	油	ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし	酒 みりん しょうゆ			
17	火		 【乳】	ごはん	米				608	31	
				おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 ちくわ さつま揚げ 厚揚げ がんもどき	にんじん こんにゃく 大根	かつお削り節 しょうゆ みりん			
				魚の香味焼き	砂糖 ごま油 ごま	あじ	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子			
				キャベツと小松菜のおひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ みりん かつお削り節			
18	水	郷土料理 北海道	 【乳】	ごはん	米				673	24.6	
				どさんこ汁	油 じゃがいも	豆腐 みそ	にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 小松菜	かつお削り節 しょうゆ			
				鶏肉のごまザンギ	油 ごま 片栗粉	鶏肉	生姜 にんにく	しょうゆ 酒 塩			
				大豆の磯煮	油 砂糖	ひじき 大豆 油揚げ	にんじん	しょうゆ みりん 酒			
19	木		 【乳】	きつねうどん 【小麦】 地粉うどん きつねうどん汁	地粉うどん 砂糖	かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒	675	22.6	
				白菜のサラダ			白菜 にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）			
				小松菜の蒸しケーキ 【卵 乳 小麦】	小麦粉 パター 砂糖	牛乳 鶏卵	小松菜	ベーキングパウダー			
				ツナピラフ	米 油	ツナ	玉ねぎ にんじん	酒 塩 コンソメ			
20	金		 【乳】	かぶのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	かぶ にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ 小松菜	コンソメ 塩 しょうゆ	640	24.7	
				おからグラタン 【乳 小麦】	マカロニ マヨネーズ（ノンエッグ）	鶏肉 おから 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	塩 こしょう コンソメ			
				はちみつパン 【小麦】							
				ミネストローネ 【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン 赤唐辛子			
24	火	イタリア料理 料理	 【乳】	ミラノ風カツレツ 【乳 小麦】	油 小麦粉 パン粉	豚肉 チーズ		塩 こしょう	669	27.6	
				キャベツと水菜のイタリアンサラダ			キャベツ 水菜 にんじん	ドレッシング（イタリアン）			
25	水	金メダル 給食	 【乳】	6年2組 「旬の味わい」ランチ 【小麦】 【卵】	米 油 じゃがいも 油 小麦粉 コーンフレーク 油 マヨネーズ（ノンエッグ）	油揚げ 豆腐 いか そぼろ卵	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう	650	26.3	
				焼きそば 【小麦】	中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ	コンソメ こしょう			
				さつまいものタルト 【卵 乳 小麦】	タルトレットカップ さつまいも バター	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ		酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう			
				温野菜サラダ	ごま 砂糖 オリーブ油		にんじん 大根 ブロッコリー	酢 しょうゆ 塩			
27	金		 【乳】	ごはん	米				666	27.4	
				高野煮	油 砂糖	鶏肉 高野豆腐	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒			
				さばの塩焼き		さば		塩			
				カラフル野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん とうもろこし キャベツ	塩 コンソメ こしょう			
								平 均 栄 養 量		658	26.8
●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。								栄養摂取基準量		6〜7歳	530 21.0
										8〜9歳	650 26.0
										10〜11歳	780 32.0

- 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が、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

※大豆は「蓮田産」です。

北海道郷土料理

【鶏肉のザンギ】



北海道で親しまれている鶏のから揚げのことです。一般的なかから揚げよりも味が濃く、しょうゆベースの甘辛いタレに漬けて作られるのが特徴です。鶏肉が一般的ですが、タコやイカなどの魚介類を使ったものもあります。ザンギという名前は、鶏のから揚げを意味する中国語「炸鸡（ザーギー）」に縁起の良い「運」を足して付けられたとされています。

世界の料理 ＜イタリア料理＞

【ミラノ風カツレツ】



ミラノ風カツレツ（コトレッタ・アラ・ミラーゼ）はイタリア北部の都市ミラノで生まれたカツレツのことです。牛肉をたたいて薄くのばした後、衣をつけて揚げ焼きにした料理で、イタリア料理の定番料理の一つです。衣に粉チーズを加えているのが特徴です。＊給食では、豚肉で提供します。

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8年2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
じゃがいも	北海道
キャベツ	千葉、神奈川、愛知
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉、茨城
青ピーマン	茨城、鹿児島、宮崎、高知
ぶなしめじ	長野、新潟、福岡
板こんにゃく	群馬、埼玉
ごぼう	青森、茨城
小松菜	茨城、埼玉
だいこん	千葉、茨城、神奈川、埼玉
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城、栃木
白菜	群馬、茨城
根生姜	高知、宮崎、千葉
にんにく	青森
赤唐辛子	栃木、埼玉

食 材	産 地
にら	栃木、茨城、高知、宮崎
もやし	茨城、栃木、静岡
西洋かぼちゃ	鹿児島、沖縄、メキシコ
きゅうり	埼玉、宮崎、高知
葉付きだいこん	神奈川、埼玉
だいこん葉	埼玉
ブロッコリー	埼玉、愛知、香川、長崎
ほうれんそう	埼玉、千葉、群馬、茨城
里芋	埼玉、熊本、千葉
れんこん	茨城、千葉
かぶ	埼玉、千葉、東京
水菜	茨城、群馬、埼玉
しらたき	群馬、埼玉
さつまいも	茨城、千葉