

# 6月分予定献立表(Cコース)

(給食回数22回)



久喜市教育委員会

久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (木)	麦ごはん 行事食 (おしる予防 献立)	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			麦ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉	油		793
			海そうサラダ (和風ドレッシング)		わかめ、寒天、 寒わかめ、 赤かえでのり	チンゲン菜	とうもろこし、もやし		ドレッシング		
			豚汁	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	大根、長ねぎ	じゃが芋		28.9	
2日 (金)	ごはん	牛乳	かにしゅうまい	かに、たら	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、小麦粉、 でん粉、砂糖			829
			チンゲン菜とコーンのサラダ (中華ドレッシング)			チンゲン菜	とうもろこし、もやし		ドレッシング		
			野菜たっぷりマーボー豆腐	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、たけのこ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油	29.3	
5日 (月)	ごはん	牛乳	さばカレー焼き	さば	牛乳		生姜、玉ねぎ	ごはん			782
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	じゃが芋、砂糖	油		
			えのきだけのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜	えのきだけ、大根			33.0	
6日 (火)	ごはん	牛乳	春巻き	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、生姜	ごはん、小麦粉、 砂糖、でん粉、春雨	油		815
			ピーマンの中華炒め	鶏肉		ピーマン	たけのこ、キャベツ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		
			海鮮風ワタンスープ	たら、豆腐		にんじん	大根、もやし、干しいたけ、 長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ	でん粉、小麦粉、 砂糖	ごま油	23.3	
7日 (水)	メロンパン (乳不使用)	牛乳	白身魚のエスカベッシュ	たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ、レモン	メロンパン、砂糖、 でん粉	油、 オリーブオイル		854
			スバゲティナポリタン	豚肉		ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく	スバゲティ、砂糖	油		
			野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋	油	33.3	
8日 (木)	中華めん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう	豚肉	牛乳	にら	長ねぎ、キャベツ、生姜、 にんにく	中華めん、砂糖、 小麦粉	油		791
			きゅうりのサラダ (香味塩ドレッシング)			にんじん	とうもろこし、キャベツ、 きゅうり		ドレッシング		
			豆腐ラーメン	豚肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉		32.0	
9日 (金)	ごはん	牛乳	わらじカツ	豚肉	牛乳			ごはん、砂糖、パン粉、 でん粉、小麦粉	油		778
			キャベツの和え物 (具だくさん玉ねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			煮ぼうとう	鶏肉、油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	ぼうとう		29.9	
12日 (月)	ごはん	牛乳	あじごま風味フライ	あじ	牛乳		生姜	ごはん、パン粉、 でん粉、小麦粉	油、ごま		780
			ゴーヤチャンプルー	豚肉、生揚げ、 かつお節			ゴーヤ、もやし、玉ねぎ	砂糖	油		
			もずくスープ	鶏肉、なると	もずく	にんじん	長ねぎ、干しいたけ、 えのきだけ		ごま油	29.8	
13日 (火)	ごはん	牛乳	つくねのおろしソースがけ	鶏肉、鶏レバー	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、でん粉、 砂糖、パン粉	ごま、油		746
			高野豆腐の炒め煮	鶏肉、高野豆腐、 さつま揚げ		にんじん	生姜、枝豆、キャベツ	砂糖	油		
			なめこ汁	豆腐、油揚げ、 みそ		ほうれん草	なめこ、長ねぎ			30.8	
14日 (水)	こどもパン	牛乳	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	牛乳	パセリ		こどもパン、パン粉	ノンエッグマヨネーズ		768
			ミックスステーキ			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油		
			うずらの卵入りオニオンスープ	ベーコン、 うずら卵		にんじん	玉ねぎ	マカロニ	油	37.1	
15日 (木)	地粉うどん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			地粉うどん、砂糖、 じゃが芋、でん粉	油		785
			もやしのおひたし			にんじん、小松菜	もやし				
			肉汁うどん	豚肉、油揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			28.4	
16日 (金)	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮	いわし	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、でん粉			764
			キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ		にら、にんじん	生姜、にんにく、キャベツ	砂糖、でん粉	油		
			だまこ汁	鶏肉、油揚げ		にんじん	大根、しめじ、長ねぎ	だまこもち		35.8	
19日 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット	鶏肉	牛乳		にんにく	麦ごはん、パン粉、 小麦粉	油		965
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー			
			コーンカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし、 にんにく	じゃが芋	油、カレールウ	26.5	
20日 (火)	ごはん	牛乳	ちくわのから揚げ	ちくわ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉、砂糖	油		803
			そぼろごはんの具	鶏肉、高野豆腐、 大豆ミート、 さつま揚げ		にんじん、小松菜	生姜	砂糖	油		
			かみなり汁	豚肉、豆腐		にんじん	こんにゃく、玉ねぎ、長ねぎ	ごま油、油		32.4	

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト バーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、にんにく	コッペパン、砂糖	オリーブオイル	852	
			根菜サラダ (ごまドレッシング)				にんじん	ごぼう、とうもろこし			ドレッシング
			ラビオリスープ	豚肉			にんじん、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉、 パン粉		オリーブオイル
			ヨーグルト		ヨーグルト						
22日 (木)	地粉うどん 郷土料理 (埼玉県)	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ	地粉うどん、砂糖、パン粉、 じゃが芋、小麦粉	油	753	
			小松菜ともやしのおひたし				小松菜	キャベツ、もやし			
			なす南蛮うどん	豚肉、油揚げ			にんじん	なす、玉ねぎ、生姜			
23日 (金)	ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	レバーとかぼちゃのごまみそ和え	豚レバー、みそ	牛乳	かぼちゃ	生姜、にんにく	ごはん、砂糖、でん粉	油、ごま	850	
			ひじきの煮物	さつま揚げ、 大豆	ひじき		にんじん	こんにゃく	砂糖		油
			玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ			チンゲン菜	玉ねぎ	じゃが芋		
26日 (月)	黒パン	牛乳	ハーブチキン	鶏肉	牛乳	バジル	レモン	黒パン、でん粉	油、 オリーブオイル	757	
			ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)				ブロッコリー、 にんじん	とうもろこし、こんにゃく			ドレッシング
			バター風味のトマトのスープ	鶏肉、豚肉			トマト、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、セロリ、 にんにく	でん粉		バター、油、 オリーブオイル
27日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、でん粉		800	
			親豆子豆和え (サウザンアイランドドレッシング)	大豆			にんじん	枝豆、キャベツ			ドレッシング
			ごまみそ汁	生揚げ、みそ				玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう	じゃが芋		ごま
28日 (水)	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳		長ねぎ	ごはん、砂糖、でん粉		794	
			ごぼうとさつま揚げの炒め物	豚肉、 さつま揚げ			にんじん	ごぼう、枝豆	砂糖		油、ごま油、ごま
			鶏のだんご汁	鶏肉、みそ			にんじん	大根、玉ねぎ	でん粉、パン粉、砂糖		
29日 (木)	中華めん	牛乳	深谷ねぎ入りぎょうざ	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 にんにく、生姜	中華めん、パン粉、 砂糖、小麦粉	油、ごま油	810	
			パンサンスー風サラダ (ナムルドレッシング)				にんじん	もやし、キャベツ	春雨		ドレッシング
			とんこつラーメン	豚肉、なると、 みそ			にんじん、 チンゲン菜	にんにく、生姜、長ねぎ			油
30日 (金)	コッペパン	牛乳	野菜のメンチカツ(ソース)	鶏肉	牛乳		キャベツ、玉ねぎ	コッペパン、パン粉、 でん粉、砂糖	油	803	
			コーンソテー				にんじん	キャベツ、とうもろこし			油
			キャロットポタージュ	鶏肉	牛乳、 スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油、ホワイトルウ		
									6月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	803 30.7

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



# 給食だより



6月の目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけて湿度が高くなり、じめじめとした気候が続きます。体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなる時季なので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、6月～9月頃は食中毒が発生しやすくなるので、身の回りの衛生面には十分に気をつけましょう。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯や口の健康のためには、よくかむことが大切です。給食では、麦ごはん、いかフライ、海そうサラダなど、かみごたえのある食材をたくさん使っているため、よくかんで食べましょう。そして、歯と口は一生使う大事なものです。これを機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防

## いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

## 6月23日は慰霊(いれい)の日

沖縄では、1945年3月末から約3か月、沖縄に上陸した米軍と日本軍が、多くの住民を巻き込みながら激しい戦闘を繰り広げました。沖縄県は、沖縄戦終結のこの日を「慰霊(いれい)の日」としています。毎年、沖縄本島南部にある平和記念公園で『沖縄全戦没者追悼式』が開かれ、約20万人の犠牲者に祈りがささげられ、平和を願う日です。給食では「慰霊(いれい)の日」にちなみ、沖縄県の郷土料理の『ゴーヤチャンプルー』と『もずくスープ』を提供します。この給食をきっかけに、沖縄県の歴史を学び、平和について考える機会になることを願っています。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

