

| 日 | 曜 | 主食 | おかず | 体を作るもとなる食品 | エネルギーのもとなる食品 | 体の調子を整えるもとなる食品 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 備考 | |
|----|---|-------------|---|-------------------------------------|---|---|------------|---------|--|--|
| 2 | 月 | ごはん | 大根と油あげのみそ汁 ★さばの塩焼き | 牛乳 油あげ みそ わかめ さばの塩焼き | ごはん じゃがいも 油 | だいこん こまつな | 576 | 27.8 | ★骨に注意して食べましょう。 | |
| 3 | 火 | 中華めん | マーボーめん シュウマイ(2こ) | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 シュウマイ | 中華めん ごま油 砂糖 でんぷん | しょうが にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう 長ねぎ | 586 | 25.4 | | |
| 4 | 水 | わかめごはん | ポトフ ミニココアあげパン | 牛乳 鶏肉 | わかめごはん バター じゃがいも コッペパン ミルク(ココア) 油 | たまねぎ にんじん キャベツ | 603 | 20.0 | 6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べましょう。 | |
| 5 | 木 | ごはん | ☆ハヤシライス オムレツ | 牛乳 豚肉 オムレツ | ごはん 油 生クリーム じゃがいも | にんじん たまねぎ | 642 | 22.3 | | |
| 6 | 金 | ごはん | ★すき焼き煮 ★お好み焼き にんじんと大根のポリポリ炒め | 牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 ツナフレーク わかめ | ごはん 油 砂糖 お好み焼き ごま油 | にんじん たまねぎ こんにやく こまつな 長ねぎ 切干大根 | 618 | 24.5 | ★開催中の大阪・関西万博にちなみ、関西発祥のすき焼き(煮)と大阪名物 お好み焼きにしました。 | |
| 9 | 月 | ごはん | 中華炒め(うすら卵なし) ★いかメンチカツ | 牛乳 豚肉 えび いかメンチカツ | ごはん 油 でんぷん ごま油 | しょうが にんにく にんじん たけのこ 黒きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ | 599 | 24.5 | | |
| 10 | 火 | コッペパン | じゃがいもとベーコンのスープ チリビーンズ | コーヒーマルク ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ | コッペパン じゃがいも 油 砂糖 | たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく トマト | 576 | 22.7 | | |
| 11 | 水 | ごはん | どさんこ汁 ★いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 いわしの梅煮 ひじき 鶏肉 油あげ | ごはん バター 油 じゃがいも 砂糖 | にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ さやいんげん | 602 | 27.6 | ★本日は入梅です。梅にちなみ「いわしの梅煮」を提供します。骨に注意して食べましょう。 | |
| 12 | 木 | ごはん | ★かみなり汁 鶏肉のマヨネーズ焼き | 牛乳 豚肉 豆腐 液卵 鶏肉 | ごはん ごま油 でんぷん 卵不使用マヨネーズ | たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ | 579 | 28.2 | ★かみなり汁は栃木の郷土料理で、豆腐を油で炒める時にバリバリという音がすることが由来です | |
| 13 | 金 | 地粉うどん | 五目うどんの汁 ★ゼリーフライ 手作りソースかけ | 牛乳 豚肉 油あげ かまぼこ 昆布 ゼリーフライ | 地粉うどん 油 | にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう 長ねぎ | 640 | 23.7 | ★ゼリーフライは、行田市の郷土料理です。豆腐等を作るときに残る「おから」を使ったフライです。 | |
| 16 | 月 | ごはん | ワンタンスープ タッカルビ ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ ヨーグルト | ごはん ワンタンの皮 砂糖 ごま油 さつまいも ごま でんぷん | にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ | 586 | 25.5 | | |
| 17 | 火 | 弁当の日 | | | | | | | | |
| 18 | 水 | ソフトめん | ミートソース ハッシュポテト ★カラフルホットマリネ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | ソフトめん バター 砂糖 小麦粉 ハッシュポテト 油 オリーブ油 | たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ コーン えだまめ | 660 | 24.4 | ★「マリネ」はフランス発祥の料理法です。 | |
| 19 | 木 | ごはん | すまし汁 ハンバーグのおろしかけ | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ハンバーグ | ごはん おふ 油 砂糖 | にんじん 長ねぎ ほうれんそう だいこん | 553 | 23.9 | | |
| 20 | 金 | ごはん | チキンカレー ゼリーポンチ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 | ごはん じゃがいも バター カクテルゼリー | にんにく にんじん たまねぎ パインアップル 黄桃 ナタデココ | 566 | 18.0 | | |
| 23 | 月 | ごはん | ☆ミルクキムチスープ 春巻き(1ぱん) ほうれん草のバター醤油炒め | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 春巻き ベーコン | ごはん 油 春雨 バター | にんじん もやし 白菜キムチ にら ほうれんそう コーン | 601 | 17.9 | ★普段のキムチスープに牛乳を入れ、マイルドにしました。 | |
| 24 | 火 | ごはん | 豆腐とえのきのみそ汁 鶏肉のからあげ | 牛乳 油あげ 豆腐 みそ 鶏肉 | ごはん でんぷん 油 | にんじん 長ねぎ しょうが にんにく | 577 | 29.1 | | |
| 25 | 水 | ★クロワッサン | コーンチャウダー 豚肉のトマトソースかけ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 | クロワッサン バター じゃがいも 油 砂糖 | にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト | 585 | 29.8 | ★クロワッサンは、実はオーストラリアが発祥のパンです | |
| 26 | 木 | ごはん | さつまい汁 肉団子甘酢あん(2こ) | 牛乳 鶏肉 油あげ みそ 肉団子甘酢あん | ごはん さつまいも | だいこん にんじん ごぼう えのき こんにやく 長ねぎ | 589 | 23.9 | | |
| 27 | 金 | ごはん | ジャージャン豆腐 ★白身魚のふっくら寄せ | 牛乳 豚肉 みそ 白身魚のふっくら寄せ 生あげ | ごはん 油 砂糖 でんぷん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ | 621 | 27.5 | ★ふっくら寄せには、北海道産の野菜が練り込まれています。 | |
| 30 | 月 | 黒パン | ポテトのイタリアン風煮 ★ピーマンの肉詰めフライ | 牛乳 鶏肉 チーズ ピーマンの肉詰めフライ | 黒パン 油 じゃがいも | たまねぎ にんじん コーン | 596 | 23.9 | ★「ピーマンの肉詰め」は、以前子どもたちからリクエストがあったメニューです! | |

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

平均栄養価 598 24.5



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



「はし」と「スプーン」
を毎日持ってきてみましょう!

使ったあとは
家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



今日の地場産物

キャベツ だいこん
チンゲンサイ 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ

※地場産物...日高市産、埼玉県産

令和7年6月

日高市学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | おかず | 体を作るもとなる食品 | エネルギーのもとなる食品 | 体の調子を整えるもとなる食品 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 備考 |
|-----------------|---|---------|--|-------------------------------------|---|---|------------|---------|--|
| 2 | 月 | ごはん | 大根と油あげのみそ汁 さばの塩焼き | 牛乳 油あげ みそ わかめ さばの塩焼き | ごはん じゃがいも 油 | だいこん こまつな | 720 | 34.2 | ★骨に注意して食べましょう。 |
| 3 | 火 | 中華めん | マーボーめん シュウマイ(3個) | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 シュウマイ | 中華めん ごま油 砂糖 でんぷん | しょうが にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう 長ねぎ | 748 | 32.5 | |
| 4 | 水 | わかめごはん | ポトフ ミニココアあげパン | 牛乳 鶏肉 | わかめごはん バター じゃがいも コッペパン ミルク(ココア) 油 | たまねぎ にんじん キャベツ | 714 | 23.8 | 6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べましょう。 |
| 5 | 木 | ごはん | ☆ハヤシライス オムレツ | 牛乳 豚肉 オムレツ | ごはん 油 生クリーム じゃがいも | にんじん たまねぎ | 797 | 27.3 | |
| 6 | 金 | ごはん | ★すき焼き煮 ★お好み焼き にんじんと大根のボリボリ炒め | 牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 ツナフレーク わかめ | ごはん 油 砂糖 お好み焼き ごま油 | にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな 長ねぎ 切干大根 | 748 | 29.6 | ★開催中の大阪・関西万博にちなみ、関西発祥のすき焼き(煮)と大阪名物 お好み焼きにしました。 |
| 9 | 月 | ごはん | 中華炒め(うずら卵なし) ★いかメンチカツ | 牛乳 豚肉 えび いかメンチカツ | ごはん 油 でんぷん ごま油 | しょうが にんにく にんじん たけのこ 黒きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ | 742 | 29.9 | |
| 10 | 火 | コッペパン | じゃがいもとベーコンのスープ チリビーンズ | 牛乳 ミルク ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ | コッペパン じゃがいも 油 砂糖 | たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく トマト | 705 | 27.1 | |
| 11 | 水 | ごはん | どさんこ汁 ★いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 いわしの梅煮 ひじき 鶏肉 油あげ | ごはん バター 油 じゃがいも 砂糖 | にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ さやいんげん | 723 | 32.1 | ★本日は入梅です。梅にちなみ「いわしの梅煮」を提供します。骨に注意して食べましょう。 |
| 12 | 木 | ごはん | ★かみなり汁 鶏肉のマヨネーズ焼き | 牛乳 豚肉 豆腐 液卵 鶏肉 | ごはん ごま油 でんぷん 卵不使用マヨネーズ | たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ | 718 | 34.4 | ★かみなり汁は栃木の郷土料理で、豆腐を油で炒める時にパリパリという音がすることが由来です |
| 13 | 金 | 地粉うどん | 五目うどんの汁 ★ゼリーフライ 手作りソースかけ | 牛乳 豚肉 油あげ かまぼこ 昆布 ゼリーフライ | 地粉うどん 油 | にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう 長ねぎ | 816 | 29.4 | ★ゼリーフライは、行田市の郷土料理です。豆腐等を作るときに残る「おから」を使ったフライです。 |
| 16 | 月 | ごはん | ワンタンスープ タッカルビ ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ ヨーグルト | ごはん ワンタンの皮 砂糖 ごま油 さつまいも ごま でんぷん | にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ | 718 | 30.9 | |
| 学校総合体育大会 | | | | | | | | | |
| 18 | 水 | ソフトめん | ミートソース ハッシュポテト ★カラフルホットマリネ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | ソフトめん バター 砂糖 小麦粉 ハッシュポテト 油 オリーブ油 | たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ コーン えだまめ | 805 | 30.5 | ★「マリネ」はフランス発祥の料理法です。 |
| 19 | 木 | ごはん | すまし汁 ハンバーグのおろしかけ | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ハンバーグ | ごはん おふ 油 砂糖 | にんじん 長ねぎ ほうれんそう だいこん | 703 | 29.9 | |
| 20 | 金 | ごはん | チキンカレー ゼリーポンチ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 | ごはん じゃがいも バター カクテルゼリー | にんにく にんじん たまねぎ パインアップル 黄桃 ナタデココ | 720 | 23.9 | |
| 23 | 月 | ごはん | ☆ミルクキムチスープ 春巻き(2本) ほうれん草のバター醤油炒め | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 春巻き ベーコン | ごはん 油 春雨 バター | にんじん もやし 白菜キムチ から ほうれんそう コーン | 834 | 23.6 | ★普段のキムチスープに牛乳を入れ、マイルドにしました。 |
| 24 | 火 | ごはん | 豆腐とえのきのみそ汁 鶏肉のからあげ | 牛乳 油あげ 豆腐 みそ 鶏肉 | ごはん でんぷん 油 | にんじん 長ねぎ しょうが にんにく | 712 | 35.8 | |
| 25 | 水 | ★クロワッサン | コーンチャウダー 豚肉のトマトソースかけ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 | クロワッサン バター じゃがいも 油 砂糖 | にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト | 755 | 37.0 | ★クロワッサンは、実はオーストラリアが発祥のパンです |
| 26 | 木 | ごはん | さつまい 肉団子甘酢あん(2個) プチまるチーズ(3個) | 牛乳 鶏肉 油あげ みそ 肉団子甘酢あん プチまるチーズ | ごはん さつまいも | だいこん にんじん ごぼう えのき こんにゃく 長ねぎ | 706 | 28.0 | |
| 27 | 金 | ごはん | ジャージャン豆腐 ★白身魚のふっくら寄せ | 牛乳 豚肉 みそ 白身魚のふっくら寄せ 生あげ | ごはん 油 砂糖 でんぷん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ | 763 | 33.0 | ★ふっくら寄せには、北海道産の野菜が練り込まれています。 |
| 30 | 月 | 黒パン | ポテトのイタリアン風煮 ★ピーマンの肉詰めフライ | 牛乳 鶏肉 チーズ ピーマンの肉詰めフライ | 黒パン 油 じゃがいも | たまねぎ にんじん コーン | 775 | 31.0 | ★「ピーマンの肉詰め」は、以前子どもたちからクエストがあったメニューです! |
| 平均栄養価 | | | | | | | 746 | 30.2 | |

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



「はし」と「スプーン」
を毎日持ってきましょう!

使ったあとは
家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

今月の地場産物

キャベツ だいこん
チンゲンサイ 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ

※地場産物...日高市産、埼玉県産