



日	曜	献立名	主な食品	栄養価			
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	水	牛乳	麦ご飯	米 麦	747	31.0	2.9
			かつおの甘辛揚げ	かつお 清酒 しょうが しょうゆ でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油 三温糖 しょうゆ みりん 白ごま			
			みそけんちん汁	ごま油 黒こんにゃく ごぼう にんじん 大根 油揚げ 豆腐 じゃがいも 長ねぎ 小松菜 みそ			
2	木	牛乳	わかめうどん	地粉うどん(小麦粉、食塩) 鶏肉 油揚げ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 生わかめ 清酒 しょうゆ みりん 小松菜 七味とうがらし	764	31.6	3.6
			ポテトチーズ春巻き	春巻きの皮(小麦粉、食塩、水) じゃがいも 米サラダ油 玉ねぎ ベーコン パター 食塩 こしょう チーズ 薄力粉 なたねサラダ油			
			マスカットゼリー	マスカットゼリー(ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁、砂糖など)			
3	金	牛乳	かむかむご飯	米 麦 米サラダ油 鶏肉 ごぼう にんじん 油揚げ 三温糖 清酒 みりん しょうゆ 大豆 でんぷん なたねサラダ油	815	35.9	3.6
			あじの辛子風味フライ	あじ にんにく 洋からし 穀物酢 しょうゆ 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたねサラダ油			
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ 米サラダ油 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 米サラダ油 しょうゆ 穀物酢 三温糖			
6	月	牛乳	ジャージャー麺	蒸し中華麺(小麦粉、食塩、かんすい) 米サラダ油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 豚肉 ごま油 たけのこ水煮 にんじん 大豆 清酒 みそ 八丁みそ しょうゆ 三温糖 トウバンジャン ラー油 食塩 でんぷん きゅうり もやし	759	32.2	3.5
			ごまだれサラダ	サラダこんにゃく ホールコーン キャベツ にんじん 小松菜 米サラダ油 しょうゆ 三温糖 穀物酢 食塩 こしょう 白ごま			
7	火	牛乳	炊き込み五目チャーハン	米 麦 ごま油 米サラダ油 しょうが にんにく 豚肉 清酒 食塩 こしょう しょうゆ にんじん 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にら	749	29.0	3.7
			ワンタンスープ	ワンタンの皮(小麦粉、食塩) 豚肉 ほうれん草 長ねぎ にんじん うすらの卵 食塩 こしょう しょうゆ			
			みかんヨーグルト	みかん缶詰 はちみつ ヨーグルト			
8	水	牛乳	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩など)	752	29.4	3.6
			ポークビーンズ	米サラダ油 豚肉 赤ワイン にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ じゃがいも 薄力粉 米サラダ油 パター トマトピューレ 食塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース トマトケチャップ 三温糖 大豆			
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 米サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 三温糖 玉ねぎ			
9	木	牛乳	カリカリ梅とじゃこのご飯	米 麦 ちりめんじゃこ 清酒 カリカリ梅(梅、しそ梅酢、食塩) 白ごま	787	30.1	3.5
			さばの竜田揚げ	さば 清酒 しょうゆ しょうが でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油			
			おろしポン酢和え	ちくわ(たらすり身、でんぷん、砂糖、食塩、みりんなど) にんじん もやし きゅうり 小松菜 しょうゆ 穀物酢 みりん 大根 三温糖 米サラダ油			
10	金	牛乳	ホイコーロー丼	米 麦 豚肉 米サラダ油 しょうが にんにく トウバンジャン とうちみそ キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 清酒 しょうゆ 三温糖 てんめんジャン 食塩 こしょう でんぷん	747	31.9	3.8
			中華風コーンスープ	たけのこ水煮 にんじん 長ねぎ クリームコーン 豆腐 清酒 食塩 こしょう しょうゆ 鶏卵			
13	月	牛乳	みそかつ丼	米 麦 鶏肉 食塩 こしょう 清酒 薄力粉 鶏卵 生パン粉 ドライパン粉 なたねサラダ油 キャベツ ごま油 にんにく 三温糖 みそ しょうゆ 白ごま	823	35.5	4.5
			すまし汁	豆腐 にんじん 長ねぎ 小松菜 乾燥わかめ しょうゆ 食塩			
17	金	牛乳	チキンカレー	米 麦 鶏肉 白ワイン にんにく しょうが じゃがいも にんじん 玉ねぎ アップルソース トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 薄力粉 米サラダ油 パター カレー粉 食塩 こしょう オールスパイス	815	28.1	3.5
			海藻サラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく にんじん キャベツ もやし 三温糖 食塩 穀物酢 しょうゆ 米サラダ油 ごま油			

☆ 食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

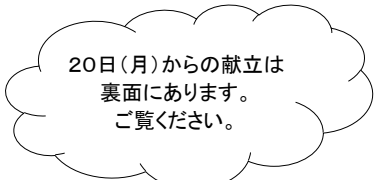
☆ 6月14日(火)、15日(水)、16日(木)は学総地区大会のため、給食がありません。



新座市イメージキャラクター ゾウキリン

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

毎日の食事をおいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べものを食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯をみがいたりして、歯と口の中の健康を保つようにしましょう。





日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
20	月	四川風大根丼	米 麦 サラダ油 トウバンジャン しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 大豆 にんじん 清酒 しょうゆ てんめんジャン みそ 三温糖 大根 でんぶん にら ごま油	750	25.6	3.7
		バリバリサラダ	ワンタンの皮 (小麦粉、でんぶん、植物油、食塩、かんすい、水など) なたねサラダ油 キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん サラダ油 ごま油 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう			
21	火	親子うどん	地粉うどん (小麦粉、食塩) 鶏肉 にんじん 鶏卵 でんぶん 生わかめ 長ねぎ 小松菜 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 食塩	748	35.3	5.0
		ちくわの二色天ぷら (青のり・黒ごま)	焼きちくわ (すり身、でんぶん、植物油、砂糖、天日塩、みりん、ブドウ糖など) 薄力粉 青のり 黒ごま 鶏卵 なたねサラダ油			
		あじさいゼリー	サイダー (果糖ぶどう糖液糖、砂糖、酸味料など) アガー 上白糖 ぶどうジュース 白ワイン			
22	水	昆布ご飯	米 麦 しょうゆ 清酒 三温糖 みりん 干しいたけ 糸昆布 鶏肉 にんじん 油揚げ サラダ油	760	33.2	4.5
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉 にんにく しょうが 食塩 清酒 ごま油 しょうゆ でんぶん 薄力粉 なたねサラダ油			
		豆腐と大根のみそ汁	豆腐 大根 長ねぎ 生わかめ 小松菜 みそ			
23	木	にんじんピラフ	米 麦 サラダ油 鶏肉 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリー 食塩 こしょう しょうゆ バター	765	28.8	3.1
		めばるのムニエル	めばる 白ワイン 薄力粉 サラダ油 生クリーム 白ワイン 玉ねぎ バター 薄力粉 食塩 こしょう			
		大根とコーンのサラダ	大根 にんじん ホールコーン サラダ油 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう 食塩 白ごま			
24	金	スパゲティミートソース	スパゲティ (小麦) サラダ油 オリーブオイル しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 切干大根 豚肉 鶏レバー オールスパイス 赤ワイン 食塩 こしょう 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 薄力粉 バター チーズ ナツメグ	757	31.6	2.9
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 小松菜 サラダ油 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう 食塩			
27	月	きなこ揚げパン	ツイストパン (小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩など) なたねサラダ油 きなこ 食塩 三温糖	765	31.6	3.2
		ポトフ	サラダ油 鶏肉 白ワイン にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ かぶ マッシュルーム 食塩 こしょう しょうゆ			
		元氣ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ゼラチン、寒天など)			
28	火	ひじきご飯	米 麦 サラダ油 鶏肉 にんじん 油揚げ 芽ひじき 大豆 清酒 三温糖 みりん しょうゆ	753	33.5	3.7
		さわらのみそだれかけ	さわら 清酒 しょうが でんぶん 薄力粉 なたねサラダ油 みそ 三温糖 みりん しょうゆ			
		磯の香和え	小松菜 キャベツ にんじん しょうゆ みりん 刻みのり			
29	水	もやしラーメン	蒸し中華麺 (小麦粉、食塩、かんすい) サラダ油 ごま油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん もやし ホールコーン 小松菜 長ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	800	33.1	4.3
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 (小麦粉、水、でんぶん、食塩など) ツナフレーク 玉ねぎ 切干大根 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ こしょう なたねサラダ油			
30	木	鶏そぼろご飯	米 麦 サラダ油 しょうが 鶏肉 にんじん 干しいたけ 清酒 三温糖 しょうゆ みりん 鶏卵 食塩 さやいんげん	763	33.1	3.3
		じゃがいものみそ汁	玉ねぎ じゃがいも 生わかめ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ			
平均				769	31.6	3.7

☆ 食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

地産地消の推進について

- 埼玉県産の食材・・・牛乳、米、パン (小麦粉の一部)、みそ
- 新座市産の食材・・・ほうれんそう (上旬のみ)、こまつな、大根、かぶ、にんじん (下旬から)



【給食費についてのお願い】

給食費の引き落としは、**6月6日(月)**です。教材費等と一緒に引き落としされますので、前日までに、口座の残高のご確認をよろしくお願いいたします。

※ 保護者の方に納入いただいている給食費は、主に食材の購入にあてられています。給食費の円滑な納入について、ご協力をよろしくお願いいたします。