

6月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
1月	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 さばのみぞれ煮 塩昆布 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし	656kcal/25g 28g/1.8g	823kcal/31g 35.1g/2.3g	
2火	コッペパン 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたい油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	601kcal/23.7g 24.9g/3g	806kcal/30.9g 31.2g/4.4g	
3水	ごはん 牛乳 白麻婆豆腐 もやしのナムル	米 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 酢	646kcal/23.9g 21.3g/2.1g	798kcal/28.8g 25.4g/2.8g	一色小 2・3年生なし
4木	あなかけラーメン 牛乳 春巻き	ホットラーメン だいたい油 片栗粉 ごま油 油	牛乳 鶏肉 なたと 春巻き	もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	696kcal/24.9g 27g/2.1g	924kcal/31.5g 34.2g/2.4g	
5金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町のたまねぎ・ズッキーニを使用した献立②~】	米 じゃがいも だいたい油 カレーフレーク グラニュー糖	牛乳 鶏肉 無調整豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす 枝豆 ズッキーニ ピーマン コーン にんにく しょうが ブルーツミックス(パイン もも・みかん) アロエアイスカット	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ カレー粉	632kcal/20.4g 18.9g/2.3g	811kcal/25g 22.5g/2.9g	
8月	ごはん 牛乳 甘酢チキン キャベツのみそ汁 手作りふりかけ	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節 ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 ケチャップ かつおだし 酒	626kcal/29.8g 20.3g/2.1g	769kcal/36.9g 23.9g/2.6g	
9火	黒パン 牛乳 鶏肉のバジル炒め ミネストローネ	黒パン 片栗粉 だいたい油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 煮し大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	酒 バジルスソース 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ	597kcal/29.8g 22.3g/2g	805kcal/38.3g 27.8g/2.7g	
10水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根と小松菜のみそ汁	米 三温糖 だいたい油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん	酒 しょうゆ かつおだし	591kcal/24.5g 19.3g/2.1g	727kcal/29.6g 22.8g/2.6g	
11木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ソフト麺 だいたい油 カレーフレーク 片栗粉 天ぷら粉 油	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	620kcal/26.1g 18.2g/2.1g	843kcal/35.8g 21.9g/3.3g	
12金	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	米 おおむぎ だいたい油 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 鶏肉 大豆ミート シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ コーン	酒 こしょう チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 鶏だし しょうゆ	603kcal/23.6g 20.4g/1.1g	789kcal/29.4g 24.4g/1.6g	
15月	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ひじきマヨサラダ コンソメスープ	米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) じゃがいも だいたい油	牛乳 ハンバーグ 鶏ささみ ひじき ハム	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	しょうゆ 酒 酢 コンソメ 塩 こしょう	598kcal/21.7g 21.1g/1.8g	741kcal/26.9g 25.9g/2.5g	二宮中なし
16火	コッペパン コーヒー牛乳 タンドリチキン風炒め 野菜入りコーンスープ	コッペパン だいたい油 ホワイトルウ	コーヒー牛乳 鶏肉 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんにく しょうが クリームコーン たまねぎ コーン にんじん ほうれん草	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	591kcal/29.3g 14.7g/2.7g	808kcal/39.9g 19.6g/3.9g	
17水	ごはん 牛乳 カレイの照り焼き 干草炒め たまねぎのみそ汁 【地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町のたまねぎを使用した献立③~】	米 三温糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	牛乳 かいり 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん かつおだし	582kcal/29.3g 18.3g/2.3g	696kcal/32.3g 21.4g/2.8g	
18木	ジャージャー麺 牛乳 さつまいものサラダ	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉 だいたい油 さつまいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 大豆ミート 赤みそ 白みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり	しょうゆ みりん トウバンジャン こしょう 塩 酢	706kcal/29.4g 23g/2.5g	937kcal/38.2g 27.8g/3.6g	
19金	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ マスタードじょうゆ和え 根菜のみそ汁 【地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町の小松菜を使用した献立④~】 【食育の日献立~噛み噛み献立~】	米 おおむぎ 油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし こまつな 大根 にんじん ごぼう こんにやく	酒 塩 しょうゆ こしょう からし かつおだし みりん	590kcal/27.8g 18.4g/2.4g	772kcal/35.8g 21.2g/3.1g	
22月	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん みそポテト	米 片栗粉 だいたい油 じゃがいも 油 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ なたと 白みそ	たまねぎ こまつな にんじん しょうが	しょうゆ 中華スープ みりん 酒	695kcal/23g 19g/2.7g	861kcal/27.6g 22.3g/3.6g	二宮西中なし
23火	揚げパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ABCスープ	コッペパン だいたい油 グラニュー糖 マーマレードジャム 三温糖 片栗粉 じゃがいも アルファベットマカロ ニ	きなこ 牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	639kcal/29.2g 24.1g/2g	765kcal/35.1g 29.8g/2.5g	
24水	ガバオライス 牛乳 卵とトマトの中華スープ	米 三温糖 だいたい油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 大豆ミート 卵	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ にんにく にんじん こまつな えのきたけ	酒 オイスターソース 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう トマトピューレ 中華スープ	645kcal/27.6g 21.7g/1.3g	797kcal/33.8g 25.8g/2g	
25木	五目うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	ソフト麺 三温糖 だいたい油	牛乳 鶏肉 わかめ なたと チーズはんぺんフ ライ	にんじん たまねぎ 干しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	626kcal/26.7g 18.6g/2.6g	842kcal/34.9g 22.9g/3.3g	
26金	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 豚汁	米 おおむぎ ごま油	牛乳 鶏肉 赤みそ なつとう 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん 大根 こんにやく ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	642kcal/29.2g 28.1g/2.2g	842kcal/36.8g 34.4g/2.8g	
29月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 春雨スープ	米 片栗粉 油 だいたい油 三温糖 はるさめ ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん もやし チンゲンサイ コーン	トウバンジャン ケチャップ 鶏だし 酒 酢 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	637kcal/25.4g 19.6g/1.6g	786kcal/31g 23.2g/2.1g	
30火	コッペパン ジョア(ストロベリー) 白身魚のレモンペッパー焼き かぼちゃのミルクスープ	コッペパン バターオイル だいたい油	ジョア(ストロベ リー) シラレモンペ ッパー漬け 鶏肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	コンソメ 鶏だし 塩 こしょう 白ワイン	589kcal/34g 14.8g/2.2g	787kcal/42.1g 19.4g/2.9g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学生(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
 ※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります。品質には問題ありません。
 ※ 当日使用する調味料は、調理する献立いずれにも使用する場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
1月	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
2火	コッペパン 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	ハヤシソースは、トマトベースの味付けです。季節の野菜を入れて、作ってもおいしいですよ。コッペパンは小さくちぎってよく噛んで食べてください。
3水	ごはん 牛乳 白麻婆豆腐 もやしのみナムル	今日の白麻婆豆腐は、いつもの麻婆豆腐とは違い、白色の麻婆豆腐です。いつもの麻婆豆腐は、みそ味で作っていますが、今日の白麻婆豆腐は、塩味で作りました。使う調味料が変わると、見た目や色も変わりますよ。
4木	あんかけラーメン 牛乳 春巻き	あんかけラーメンは、あんかけスープになっているので、めんとかからみやすいと思います。パリパリの春巻きと一緒に食べてくださいね。
5金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のたまねぎ・ズッキーニを使用した献立②～】	今日は、地場産デーです。有機農家さんが育てた栽培期間中農薬不使用の「ズッキーニ」と西山文夫さんが育てた「たまねぎ」の2種類の二宮産野菜を使った夏野菜カレーです！地産地消という言葉を知っていますか？地元でとれた食材を、地元で消費することです。農家さんたちが一生懸命作ってくれた食材を感謝しておいしくいただきますよ。
8月	ごはん 牛乳 甘酢チキン キャベツのみそ汁 手作りふりかけ	6月は梅雨の時期です。じめじめして体調をくずしやすくなる時期ですので、しっかりと給食を食べましょう。暑くなってくるので、水分補給も忘れずに！甘酢チキンに入れているお酢には、クエン酸が含まれています。クエン酸は、疲労回復や夏バテ予防にも効果的です。
9火	黒パン 牛乳 鶏肉のバジル炒め ミネストローネ	鶏肉のバジル炒めのバジルは、免疫力向上やおなかの調子を整えるなどの効果が期待できます。そのほかにも、リラックス効果や血行促進、貧血予防や骨の健康維持など、さまざまな健康効果があります。
10水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根と小松菜のみそ汁	豚肉のしょうが炒めは、ごはんに合うように豚肉にしっかり味をつけています。たまねぎと合わせて食べてくださいね。
11木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	今日はちくわの磯辺揚げです。ちくわは魚のすり身で作られており、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。
12金	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	タコライスは、アメリカからきたタコスが沖縄県でアレンジされたものです。沖縄料理の1つになります。トマトベースの味付けで、カレー粉とチリパウダーを入れました。本来は、タコライスの上にチーズがのっていますが、給食ではチーズを具にまぜています。
15月	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ひじきマヨサラダ コンソメスープ	今日はひじきのマヨサラダです。みなさん、ひじきは好きですか？ひじきは、日本の伝統食として古くから食べられてきました。食卓で主役になることは少ないですが、ひじきには食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、ヨウ素など健康に良い栄養素がたっぷり含まれています。
16火	コッペパン コーヒー牛乳 タンドリーチキン風炒め 野菜入りコーンスープ	コッペパンは小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。スープに、パンをつけて食べてもおいしいですよ。
17水	ごはん 牛乳 カレイの照り焼き 干草炒め たまねぎのみそ汁 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のたまねぎを使用した献立③～】	今日は地場産デーです。二宮町のたまねぎを使って、たまねぎのみそ汁を作りました。カレイは照り焼きにしました。カレイはさっぱりとした白身魚で、身が柔らかく、脂のりが良いのが特徴で様々な調理法で食べられます。たんぱく質も豊富です。
18木	ジャージャー麺 牛乳 さつまいものサラダ	ジャージャー麺は、中国山東省発祥の料理です。中国では、「ジャージャン」といい、日本に伝わったときに発音が変わり、「ジャージャー麺」と呼ばれるようになりました。
19金	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ダブルじゃようゆ和え 根菜のみそ汁 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町の小松菜を使用した献立④～】 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日はかみかみ献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、噛み応えのある食材を使っています。そして、今日は二宮町の小松菜も使用しています。よく噛んで、おいしくいただきますよ。
22月	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん みそポテト	みそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをからめた料理です。埼玉県秩父地方でよく食べられている郷土料理を給食用にアレンジしています。
23火	揚げパン（きなこ） 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ABCスープ	今日の揚げパンはきなこ味です。ほかにもシュガー味・ココア味がありましたね。みなさんは、どの味が好きですか？あまり口に入れすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。
24水	ガバオライス 牛乳 卵とトマトの中華スープ	今日は、ガバオライスです。ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。ピーマンと赤パプリカを入れて色鮮やかに仕上げました。本場では、ナンプラーやバジルを使いますが、給食用に味を食べやすくしています。
25木	五目うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライは名前の通り、はんぺんにチーズが入っているものを揚げています。サクサクふわふわの食感を楽しんでください。
26金	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 豚汁	スタミナ納豆は、ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆と和えて作ります。納豆はおなかの調子を整える働きもあります。
29月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 春雨スープ	鶏肉のチリソースあえは、ケチャップ、にんにく、しょうが、酢、鶏だし、砂糖などで作りました。辛さは、豆板醤で調整しています。お肉でも魚でも合うソースです。
30火	コッペパン ジョア（ストロベリー） 白身魚のレモンペッパー焼き かぼちゃのミルクスープ	みなさんは、普段どれぐらいの頻度でお魚を食べていますか？魚には、たんぱく質やビタミンがたくさん！中でも、白身魚はたんぱく質が多く、低脂肪で、丈夫な体づくりに役立ちますよ。レモンペッパー焼きは、暑くて食欲がわかないときでも食べやすい味付けですね。魚が苦手な人は、ひとくちでも食べてみましょう！