



# 令和 4 年 6 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

曜日	献立名(こんだてめい)	アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	食品名(しょくひんめい)			栄養量(えいようりょう)		
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム	
1 水	チーズバーガー(こどもパン) ハンバーグ サラダ スライスチーズ ぎゅうにゅう 東松山やさいのミルクスープ	(小麦 乳) 小麦  乳 乳 小麦 乳	こどもパンスライス きびざとう あぶら	ハンバーグ  スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにく パーコン ギゅうにゅう なま刺身 特製肉	トマト たまねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり  ねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな コーン パセリ	653	29.0	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきにく トックスープ	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら トック ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ほししいたけ にんじん チングンサイ	634	25.1	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのそぼろあんかけ いとこんにゃくのにも どさんこじる	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あげだしどうふ ぶたにく ぶたにく どうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく ピーマン にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	631	21.9	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのにんにくバターしょうゆ かみかみせんびら じゃがいものとうにゅうみそしる	乳 コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじでんぷんつき くわわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	レモン にんにく ごぼう にんじん れんこん こまつな にんじん たまねぎ	658	25.4	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう かみかみチンジャオロースー ワントンスープ	乳 コムギ 小麦	ごはん あぶら きびざとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんじん たけのこ ピーマン こまつな にんじん キャベツ もやし	589	24.7	
8 水	かみかみちんジャオロースー ぎゅうにゅう かみかみせんびら さくさくサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら かいせんチヂミ あぶら ごま かんきつドレッシング	ぶたにく いか なると ぎゅうにゅう	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん もやし コーン にんにく しょうが	686	27.4	
9 木	かみかみカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう かみかみごぼうサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく ギゅうにゅう 特製肉 ヲレドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こんにゃく れんこん にんじん たまねぎ	675	20.6	
10 金	ひじきごはん(すめし) ぎゅうにゅう いわしフライソース こんさいのみぞしる	コムギ 乳 小麦	すめし さとう あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	とりにく ひじき だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう いわしフライ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ うめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	729	26.2	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごあますあんかけ(2コ) ちくぜんに わかめのみそしる	乳 小麦 乳 コムギ	ごはん きびざとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ さやいんげん たまねぎ ねぎ にんじん	618	25.6	
14 火	ドライカレー(ごはん) ぎゅうにゅう さいたまやさいのスー	小麦 乳 乳 コムギ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ あぶら	ぶたにく だいす シュレッドチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ	638	25.6	
15 水	おかめじろうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろあえ さくらんぼ(2コ)	コムギ (小麦) 乳 コムギ	じごなうどん ごまあぶら きびざとう じゃがいも あぶら きびざとう でんぷん	とりにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが さくらんぼ	675	23.8	
16 木	東松山やきとりごはん(ごはん) ぎゅうにゅう とうふのすましじる	コムギ 乳 コムギ	ごはん さんおんとう ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ りんご だいこん ねぎ にんじん こまつな	586	24.3	
17 金	はちみつパン ぎゅうにゅう チキンカツ ホルシチ(ヨーグルト) カラフルサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 小麦 小麦 (コムギ)	はちみつパン あぶら じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト ピーズ あかびーマ レモン トマト にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン あかびーマ	686	26.3	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき きりぼしだいこんのもの まいだけのみそしる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじでんぷんつき とりにく こおりどうふ あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん にんじん まいだけ ねぎ こまつな	633	25.4	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのたつたあげ とうふのちゅうかに	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とびうおのたつたあげ とうふ ぶたにく なると	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが しょうが にんにく たけのこ もやし にんじん ねぎ かつお	614	25.7	
22 水	たんたんめん(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう ナムル(ドレッシング) あんまん	コムギ (小麦) 乳 (コムギ) 小麦	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら ごま かんこくナムルドレッシング あんまん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん こまつな	693	27.6	
23 木	クロワッサン アマトリチャーナスパグッティ ぎゅうにゅう やきウインナー しらたまフルーツポンチ	小麦 乳 小麦 乳 乳	クロワッサン スパグッティ オリーブオイル きびざとう レモンゼリー しらたまだんご	ぶたにく パーコン パルメザンチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パイン みかん	586	22.2	
24 金	チキンカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ひじきのサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 (小麦)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう しおドレッシング	とりにく ギゅうにゅう 特製肉 ヲレドチーズ ぎゅうにゅう ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	623	20.6	
27 月	コッペパン ぎゅうにゅう すずきのパジルフライ ラタトゥイユ コーンサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 小麦	コッペパン あぶら オリーブオイル コーンドレッシング	ぎゅうにゅう すずきパジルソースフライ パーコン	にんにく たまねぎ ピーマン あかびーマ なす スズキニトマト キャベツ きゅうり コーン にんじん	594	23.0	
28 火	あぶらみそどん(ごはん) ぎゅうにゅう ごもくすー	コムギ 乳 コムギ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ なると うずらのたまご	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ かつお	609	25.7	
29 水	なすのかけじろうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう きすのてんぷら れいとうみかん	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きすのてんぷら	にんじん だいこん なす ねぎ こまつな みかん	701	24.3	
30 木	なごしごはん 「むぎごはん」 「やさいかきあげ」 ぎゅうにゅう ぶたにくとこんぶのいりに ごまキムチじる	小麦 乳 コムギ	むぎごはん やさいかきあげ あぶら きびざとう でんぷん あぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく キムチ	723	21.5	
計 22 回		コムギは 醤油由来 です。 ※裏面参照	※はしは毎日持っています ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量	647	24.6

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 小学校の献立で使われていない食材であっても、中学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。  
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。  
・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。  
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。  
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

食材産地

~6月の行事食~

6~10日 かみかみ週間  
(本日はカミカミメニューです)

10日 入梅献立

17日 世界の料理(ウクライナ)

30日 夏越の献立

