

# 6月分予定献立表(B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8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)	小学生	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトの甘辛ソース和え	ぶたレバー	牛乳			ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油			
			小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	もやし、キャベツ				558	747
			かみなり汁	豆腐	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく、大根、長ねぎ	さといも	ごま油	21.1	25.9	
2日 (火)	中華めん	牛乳	ポークしゅうまい	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	中華めん、パン粉、さとう、小麦粉、でん粉				
			春雨の炒め物	かまぼこ		にんじん	たけのこ、キャベツ、生姜	春雨、さとう	油	580	762	
			豆腐ラーメン	ぶた肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉	油	25.9	33.8	
3日 (水)	ごはん 行事食 (おしるこ)	牛乳	あじフリッター	あじ	牛乳、あおさ			ごはん、小麦粉、でん粉、さとう、米粉	油			
			かみかみ炒め	ぶた肉、さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく、枝豆	さとう	ごま油	596	762	
			根菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、ほうれん草	大根、ごぼう	じゃがいも		22.8	26.6	
4日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	こどもパン、さとう、でん粉				
			コールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング	572	706	
			あさりとうずらの卵のスープ	あさり、うずら卵		にんじん、小松菜	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		22.6	27.1	
5日 (金)	ごはん	牛乳	いわしの甘露煮	いわし	牛乳		生姜	ごはん、さとう、でん粉				
			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	565	752	
			つみっこ	とり肉、油揚げ		にんじん、小松菜	大根、長ねぎ	小麦粉		22.3	27.4	
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ、のり	緑茶		でん粉、さとう				
8日 (月)	地粉うどん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			地粉うどん、じゃがいも、でん粉、さとう	油			
			こんにゃくサラダ (和風ドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにゃく		ドレッシング	651	811	
			肉汁うどん	ぶた肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			22.5	27.5	
			冷凍みかん				みかん					
9日 (火)	ごはん	牛乳	さばの中華あんかけ	さば	牛乳		長ねぎ	ごはん、でん粉	ごま油			
			チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきたけ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油	553	744	
			春雨スープ	なると		にんじん、小松菜	とうもろこし、長ねぎ	春雨	ごま油	24.4	30.1	
10日 (水)	ごはん 郷土料理 (埼玉県)	牛乳	とり肉のマヨぼん焼き	とり肉	牛乳		レモン	ごはん	ノンエッグマヨネーズ			
			かてめしの具	高野豆腐		にんじん、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ、こんにゃく	さとう	油	564	752	
			呉汁	大豆、豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ			29.8	36.0	
11日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			コッペパン				
			ズッキーニのマリネ			にんじん	ズッキーニ、キャベツ、もやし	さとう		582	724	
			ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん、トマト	枝豆、とうもろこし、玉ねぎ	小麦粉、パン粉	油、オリーブ油	23.1	28.1	
12日 (金)	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶた肉	牛乳			ごはん、さとう、パン粉、でん粉、小麦粉	油			
			切干大根の煮物	とり肉、ちくわ		にんじん	切干大根	さとう	油	587	783	
			キャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、小松菜	キャベツ、干しいたけ、長ねぎ	じゃがいも		23.4	28.7	
15日 (月)	中華めん	牛乳	いかの竜田揚げ	いか	牛乳		生姜	中華めん、でん粉	油			
			パンサンズー風サラダ			にんじん	もやし、キャベツ	春雨、さとう	ごま油	587	724	
			とんこつラーメン	ぶた肉、なると、みそ		にんじん、小松菜	にんにく、生姜、長ねぎ		油	20.9	26.0	
16日 (火)	麦ごはん	牛乳	ささみカツ	とり肉	牛乳			麦ごはん、パン粉、でん粉	油			
			大根と昆布の浅漬け			昆布	大根、キャベツ	さとう		681	885	
			コーンカレー	ぶた肉	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	じゃがいも	油、カレールウ	24.7	28.9	
17日 (水)	ごはん	牛乳	東松山やきとり丼の具	ぶた肉、みそ	牛乳		生姜、にんにく、長ねぎ、りんご	ごはん、さとう	油、ごま油			
			青菜のおひたし	油揚げ		小松菜、にんじん	もやし			559	749	
			わかめのお吸い物	とり肉、豆腐	わかめ		長ねぎ、大根			28.1	34.6	
18日 (木)	黒パン	牛乳	ホキのピザ焼き	ホキ	牛乳、チーズ	トマト	玉ねぎ	黒パン、さとう				
			ミックスステーキ	ぶた肉		さやいんげん、にんじん	とうもろこし		油	588	715	
			シェルマカロニのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも、マカロニ	オリーブ油	29.3	33.1	

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	小学生	中学生
19日 (金)	ごはん	牛乳	かれいのピリ辛ソースがけ	かれい	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま油、ごま	566	756
			チンゲン菜の炒め物	とり肉、生揚げ		チンゲン菜	もやし		油		
			中華コンソープ	とり肉		にら	とうもろこし、玉ねぎ、 えのきたけ	でん粉	油、ごま油		
22日 (月)	ごはん	牛乳	ミヌダル	ぶた肉	牛乳			ごはん、さとう	ごま	658	817
			マーミナチャンプルー	まぐろ、生揚げ、 かつお節			もやし、玉ねぎ	さとう	油		
			もずくスープ	とり肉、 かまぼこ	もずく	にんじん	長ねぎ、干しいたけ、 えのきたけ		ごま油		
			シークワサーゼリー					ゼリー			
23日 (火)	ごはん	牛乳	まぐろフライ(ソース)	まぐろ	牛乳			ごはん、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	566	752
			野菜のオリーブ炒め	フランクフルト			もやし、キャベツ、玉ねぎ、 にんにく		オリーブ油		
			スイミーの海のスープ	かまぼこ	<small>わかめ、まわかめ、 赤かえでのり、糸寒天</small>	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油		
24日 (水)	地粉うどん	牛乳	ちくわの天ぷら(卵含む)	ちくわ	牛乳			地粉うどん、 天ぷら粉	油	637	843
			塩きんぴらごぼう	とり肉		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油		
			なす南蛮うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	なす、玉ねぎ、生姜				
			ソーダゼリー					ゼリー			
25日 (木)	コッペパン	牛乳	チキンのトマトソースがけ	とり肉	牛乳	トマト、パジル		コッペパン、さとう、 でん粉	油、オリーブ油	554	763
			フレンチサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	マカロニ	ドレッシング		
			ガーリックスープ	ぶた肉、豆腐		小松菜	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油		
			中>ヨーグルト		ヨーグルト						
26日 (金)	ごはん	牛乳	ビビンバ	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん、さとう	油、ごま油	556	746
			もやしのナムル (ナムルドレッシング)			チンゲン菜	きゅうり、もやし		ドレッシング		
			サムゲタン風スープ	とり肉、豆腐		にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ、 長ねぎ、干しいたけ	大麦	油、ごま油		
29日 (月)	ごはん	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、小麦粉、パン粉	油	583	781
			そばろごはんの具	とり肉		にんじん	生姜、玉ねぎ、枝豆	さとう	油		
			玉ねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	かたくちいわし	小松菜	玉ねぎ、長ねぎ				
30日 (火)	ソフトめん	牛乳	さけのレモンソースがけ	さけ	牛乳		レモン	ソフトめん、さとう、 でん粉		558	706
			ひよこ豆のサラダ (イタリアドレッシング)	ひよこ豆		にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			豆乳クリームソース	ベーコン、豆乳		にんじん、小松菜	にんにく、玉ねぎ、しめじ	小麦粉	油		
6月平均栄養摂取量									熱量(kcal)	586	763
									たんぱく質(g)	25.1	30.8

※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。詳細については、詳細献立表・原材料一覧表をご覧ください。  
 ※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。  
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供です。

6月の目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」  
 「郷土の食べ物について知ろう」



# 給食だより

梅雨の時期は、蒸し暑い日が多くなります。しめった空気や高い気温は、細菌が活発になる条件がそろっています。「指先まで丁寧に手を洗う」「清潔な箸セットを用意する」といった、自分にできることをひとつずつ大切にしていきましょう。みんなの力で、梅雨を元気に乗り切っていきたいですね。

食べて学べる  
献立

6月のテーマ

国語

●スイミー (小学2年生)

今月の食べて学べる献立は、小学2年生の国語で学習する【スイミー】をイメージした献立です。

大きな魚に仲間を食われて、ひとりぼっちになってしまうスイミーですが、海の中でさまざまな生き物に出会い、考える力を身につけていきます。そして、仲間と力を合わせることで、こわい魚にも負けない強さや、仲間を信じる大切さを教えてくれる物語です。

今回はこの物語を給食で表現し、スープには海をイメージした食べ物を使用します。また、物語に登場するまぐろは食べやすいまぐろカツにして提供します。

給食はいろいろな食材が集まって、みなさんの体と心を元気にしてくれます。給食を食べながら、スイミーの物語を思い出してみてくださいね。

## 沖縄県 慰霊の日(6月23日)

沖縄県は、沖縄戦が終結した日を「慰霊の日」とし、犠牲者を追悼して、平和を祈る日となっています。

・ミヌダル

豚肉に黒ごまだれをまぶして蒸して作るお祝い料理です

・マーミナチャンプルー

「マーミナ」はもやし、

「チャンプルー」はまぜこぜにした、を意味しています

・もずくスープ

もずくは沖縄県が全国で生産量1位!

・シークワサーゼリー

シークワサーは沖縄県が特産品の柑橘フルーツ♪

～沖縄県の歴史と平和について考えるきっかけになることを願っています～

## 歯と口の健康週間(6月4日～10日)



よくかんで味わっていただきますよ!

・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(一部の学校を除く)。  
 ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により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。

給食の情報を  
公開しています!

こちらをクリック