

# 6月分予定献立表(C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)	
	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
1日 (月)	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	564	752
			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		
			呉汁	大豆、豆腐、 油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ				
2日 (火)	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	587	783
			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		
			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			
3日 (水)	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	651	811
			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		
			肉汁うどん	ぶた肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ				
			冷凍みかん				みかん				
4日 (木)	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	596	762
			かみかみ炒め	ぶた肉、 さつま揚げ		にんじん	こんにゃく、枝豆	さとう	ごま油		
			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			
5日 (金)	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		572	706
			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		
			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			
8日 (月)	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		
			中華コーンスープ	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		
9日 (火)	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			
10日 (水)	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		582	724
			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			
			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		
11日 (木)	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	681	885
			大根と昆布の浅漬け			昆布	大根、キャベツ	さとう			
			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		
12日 (金)	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	553	744
			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		
			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		
15日 (月)	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	559	749
			青菜のおひたし	油揚げ		小松菜、にんじん	もやし				
			わかめのお吸い物	とり肉、豆腐	わかめ		長ねぎ、大根				
16日 (火)	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
			そぼろごはんの具	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				
17日 (水)	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		588	715
			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		
			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		
18日 (木)	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 (イタリアンドレッシング)	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		

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	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	558	747	
			小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	もやし、キャベツ					
			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			
22日 (月)	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	わかめ、まわかめ、茶かえでのり、糸落天	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油			
23日 (火)	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				
24日 (水)	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、バジル		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(クリーム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							
25日 (木)	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		580	762	
			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			
			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			
26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		565	752	
			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			
			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				
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ、のり	緑茶		でん粉、さとう				
29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	587	724	
			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			
			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			
30日 (火)	ごはん	牛乳	ピピンバ	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			
※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月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	586	763
									たんぱく質(g)	25.1	30.8	

# 給食だより

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」



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べられて、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、こわい魚にも負けられない強さや、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いしい料理です
- ・**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しょう!

・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、おはいて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