



6月分 小学校給食予定献立表



三郷市教育委員会 学務課 学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター(東館)

令和8年度

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1月	ごはん	精米、強化米	598 23.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ぶたどんのぐ	豚肉、玉葱、小松菜、竹の子、白滝、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、生姜、白炒りごま、上白糖、酒、みりん、醤油、なたね油	
	(冷)さっぱりあえ	大根、人参、緑豆もやし、かんきつドレッシング【醸造酢、食用植物油、砂糖、水あめ、食塩、玉ねぎ、発酵調味料、たん白加水分解物、みかん果皮、酵母エキスパウダー、みかん果汁、魚醤、赤ピーマン、昆布エキス、梅肉、ゆず皮、増粘多糖類、香料】	
	プチピーチゼリー	プチピーチゼリー【異性化液糖、白桃ピューレ、ピーチ濃縮果汁、還元水あめ、白桃果肉、白桃・砂糖、ゲル化剤：増粘多糖類・リン酸一水素カルシウム・リン酸二水素カルシウム・ブドウ糖・こんにやく粉、酸味料：クエン酸・クエン酸ナトリウム、pH調整剤、クエン酸第一鉄ナトリウム、香料：ピーチフレーバー、酸化防止剤：ビタミンC・酵素処理ルチン、消泡剤：加工助剤】	
2月	しよくパン	小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	589 27.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	クラムチャウダー	あさり、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、オポタージュベース、なたね油、白こしょう、食塩	
	トマトパスタ	スパゲティ、ベーコン【豚ばら肉、食塩、水あめ、砂糖、グルタミン酸Na、ビタミンC】、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、スープストック、トマトドレッシング【食用植物油(大豆)、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、たまねぎ、醸造酢、トマトペースト、ぶどう発酵調味料、チキンエキス、食塩、乾燥赤ピーマン、香辛料、調味料：アミノ酸、増粘剤：キサンタン、乾燥バジル】、食塩、白こしょう、なたね油	
	(冷)オレンジ(1/6こ)	オレンジ	
3月	ごはん	精米、強化米	597 24.5
	牛乳	牛乳	
	ちゅうかふうやさいスープ	鶏肉、緑豆春雨、人参、しめじ、竹の子、長葱、小松菜、中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩、なたね油	
	えびしゅうまい(2こ)	えびしゅうまい【玉葱、すり身：スケソウダラ、むきえび、小麦粉、豚脂、馬鈴薯澱粉、砂糖、生姜、食塩、こしょう、ピロリン酸第二鉄】	
	ぶたにくとキャベツのみそいため	豚肉、キャベツ、ピーマン、刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤】、生姜、醤油、赤味噌、大豆板醤、上白糖、中華用スープストック、酒、白こしょう、ばれいしよでん粉、ごま油、なたね油	
4月	ごはん	精米、強化米	628 25.9
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	つみっこ	すいとん【小麦粉、馬鈴薯澱粉】、鶏肉、人参、大根、しめじ、長葱、酒、醤油、食塩、かつおだし	
	マクロカツ	マクロカツ【びんながまぐろ、粒状植物性たん白(大豆)、たまねぎ、パン粉(小麦、大豆)、みりん、植物油、しょうゆ、砂糖、しょうが汁、ほたてエキス、食塩、小麦粉、加工デンプン、ドロマイト、pH調整剤、硫酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、調味料：アミノ酸等、香料、酸味料】、なたね白絞油	
	てっこつごはんのぐ	ひじき、ちりめんじゃこ【いわしの稚魚、食塩】、人参、ごぼう、小松菜、あさり、刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤】、生姜、なたね油、和風だし、酒、上白糖、醤油	
5月	ごはん	精米、強化米	606 24.2
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	なまあげのみそしる	豚肉、生揚げ【丸大豆、食用植物油：菜種油、凝固剤、消泡剤】、人参、じゃが芋、玉葱、小松菜、赤味噌、赤味噌、かつおだし	
	とりにくのからあげ(2こ)	鶏肉の唐揚げ【鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、パーム油、加工でん粉、調味料：アミノ酸等、乳化剤、重曹、増粘剤：キサンタン】	
	(冷)やさいサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、和風たまねぎドレッシング【醤油、食用植物油(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料：アミノ酸等、増粘剤：キサンタンガム、甘味料：ステビア、香辛料抽出物】	
8月	ホットちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい	650 29.2
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ジャージャーめん	豚肉、大豆ミート、人参、玉葱、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、竹の子、長葱、生姜、にんにく、赤味噌、醤油、酒、上白糖、大豆板醤、スープストック、食塩、ばれいしよでん粉、なたね油	
	パンダあんまん	パンダあんまん【小麦粉、小豆あん：生餡・砂糖・水飴・還元麦芽糖水飴、馬鈴薯澱粉、精製ラード、イースト、もち粉、浮き粉、膨張剤(大豆)、加工澱粉、炭末色素】	
	(冷)ナムル	小松菜、緑豆もやし、大根、赤ピーマン、棒々鶏ドレッシング【醤油、糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢、野菜：玉ねぎ・生姜・にんにく、食塩、みそ、食用植物油(大豆)、いりごま、ほたてエキス(小麦、大豆)、豆板醤(小麦、大豆)、レモン果汁、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)、酒精、調味料：アミノ酸等、酸味料、甘味料：ステビア、香料、ビタミンB1】	
9月	ごはん	精米、強化米	586 28.7
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	けんちんじる	木綿豆腐、人参、ごぼう、こんにやく、大根、キャベツ、小松菜、かつおだし、醤油、食塩	
	さばのうめみそやき	鯖味噌漬【サバ、米味噌、みりん風調味料、砂糖、ねり梅】	
	ほそぎりこんぶのいためもの	鶏肉、人参、さやいんげん、昆布、おさつ揚げ、上白糖、みりん、酒、醤油、なたね油	
10月	パインパン	小麦粉、ドライパイン、ショートニング(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	691 24.6
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	トマトのスープ	鶏肉、玉葱、セロリー、マカロニ、あさり、ひよこ豆、トマト、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、にんにく、おさいころチーズ、コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
	だいずとかぼちゃのコロッケ	大豆とかぼちゃのコロッケ【かぼちゃ、砂糖、金時豆、黒豆、手亡豆、大豆、植物油(大豆)、水溶性食物繊維、パン粉、小麦粉、酵母エキス、食塩、鉄含有パン酵母、ぶどう糖】、なたね白絞油	
	(冷)たつぷりコーンサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、きゅうり、キャベツ、フレンチドレッシングDX【食用植物油、砂糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ワイン、卵、レモン果汁、調味料：アミノ酸、増粘多糖類、香辛料抽出物、着色料：パーム油カロテン、(卵、りんご)】	
11月	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	660 23.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	カレーライス	豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜、おさいころチーズ、レバーそぼろ、カレールー、脱脂粉乳、オウスターソース、トマトケチャップ ○カレー用スパイス、なたね油	
	やきドーナツ(1~4ねん1こ、5ねん~2こ)	豆乳ドーナツ【砂糖、豆乳、豆腐、粉末状大豆たん白、マーガリン(大豆)、でん粉、食物繊維(大豆)、植物油：なたね、食塩、加工でん粉、ベーキングパウダー、pH調整剤、豆腐用凝固剤】	
	ツナとキャベツのソテー	○ツナ缶詰、人参、キャベツ、さやいんげん、食塩、白こしょう	
12月	ごはん	精米、強化米	586 24.2
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	さわにわん	豚肉、人参、大根、ごぼう、こんにやく、長葱、小松菜、酒、醤油、食塩、かつおだし	
	しろごまつくねのみそだれがけ(2こ)	レバー入り白ごまつくね【鶏肉、たまねぎ、白ごま、パン粉、鶏レバー、砂糖、食塩、香辛料、馬鈴薯でん粉、植物油(大豆)、豚脂、粒状大豆たん白、なたね油、みりん、こしょう】、赤味噌、三温糖、酒、ばれいしよでん粉	
	とりにくとやさいのもの	鶏肉、冷凍絹揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油：植物油、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤：ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、玉葱、竹の子、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、さやいんげん、酒、和風だし、上白糖、みりん、醤油、ばれいしよでん粉、なたね油	

★注意事項

- 印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
- ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
- ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
- ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
- ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15月	ごはん	精米、強化米	585	26.9
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	トックスープ	トック【米、じゃがいも澱粉、食塩、酒精】、鶏肉、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、人参、竹の子、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、小松菜、中華用スープストック、白こしょう、食塩、ごま油		
	あつあげのチリソースがけ	冷凍生揚げ【豆乳、異性化液糖、デキストリン、食塩、植物油(大豆)、加工でん粉、豆腐用凝固剤、酵素】、にんにく、生姜、長葱、○豆板醤、醤油、上白糖、○トマトケチャップ、ばれいしよでん粉、なたね油		
16火	ブルコギ	豚肉、酒、上白糖、醤油、にんにく、生姜、玉葱、赤ピーマン、にら、なたね油、○赤味噌、ばれいしよでん粉	590	24.8
	くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン(大豆)、イースト、タピオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ABCスープ	鶏肉、マカロニ、人参、じゃが芋、玉葱、小松菜、○スープストック、○ガラスープチキン、食塩、白こしょう		
17水	ハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、○トマトケチャップ、○中濃ソース、上白糖、玉葱、なたね油	586	24.7
	(冷)かいそうサラダ	○海藻ミックス、きゅうり、キャベツ、人参、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油、果糖ぶどう糖液糖、醤油、玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、しいたけ、生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、酵母エキスパウダー、りんご、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア】		
	ごはん	精米、強化米		
	ぎゅうにゅう	牛乳		
18木	にらたまスープ	鶏卵、木綿豆腐、にら、玉葱、えのき茸、緑豆もやし、中華用スープストック、白こしょう、食塩、ばれいしよでん粉	597	24.2
	ししゃものなんばんだれがけ(1~4ねん1ぼん、5ねん~2ぼん)	ししゃもでん粉付【カラフトシヤモ、食塩、馬鈴薯でん粉】、なたね白絞油、白炒りごま、ごま油、にんにく、生姜、玉葱、上白糖、米酢、醤油		
	ごはん	精米、強化米		
	ぎゅうにゅう	牛乳		
19金	せんべいじる	南部せんべい【小麦粉、食塩、膨張剤:重曹】、ごぼう、人参、大根、刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、○かつおだし、みりん、醤油、食塩	603	22.2
	てりやきチキン	照り焼きチキン【鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖、加工澱粉:タピオカ】		
	(冷)のりあえ	キャベツ、きゅうり、人参、緑豆もやし、刻みのり、だししょうゆ【醤油、みりん、ぶどう糖、かつお節、かつお節エキス(大豆)、アルコール、グルタミン酸ナトリウム、ビタミンB1製剤】		
	ごはん	精米、強化米		
22月	ぎゅうにゅう	牛乳	601	26.1
	チンゲンサイのスープ	豚肉、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、青梗菜、緑豆もやし、えのき茸、長葱、○中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩		
	チキンのねぎソースがけ	チキンカツレツ【鶏肉、パン粉、小麦粉、食塩、植物油、パーム油、でん粉、加工デンプン、膨張剤、ポリリン酸Na、香辛料抽出物】、長葱、米酢、上白糖、醤油、ごま油		
	(冷)ひじきのちゅうかあえ	ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、中華ドレッシング【醤油、食用植物油:ごま油・なたね油、醸造酢(りんご)、砂糖、小麦発酵調味液、食塩、たまねぎエキス、チキンエキス、香辛料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご)】		
23火	ごはん	精米、強化米	588	27.6
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	わかめごはん	精米、強化米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
	ぎゅうにゅう	牛乳		
24水	じゃがいものみそじる	じゃが芋、刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤】、人参、玉葱、キャベツ、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	590	25.0
	あじのさいきょうやき	あじ西京みそ漬【マジ、味噌、砂糖、醤油、醸造酢、食塩、粉末酒粕、魚醤、食物繊維(オレンジ)、ウコン末、白キクラゲ抽出物、酵母エキス、酒精、増粘剤:キサンタン、カラメル色素】		
	マーボーなす	豚肉、○大豆ミート、人参、長葱、揚げなす【なす、パーム油、食塩】、○麻婆豆腐の素、醤油、ばれいしよでん粉、なたね油		
	ごはん	精米、強化米		
25木	ぎゅうにゅう	牛乳	662	23.8
	コッパン	小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	オニオンスープ	玉葱、人参、じゃが芋、小松菜、ソテーオニオン【たまねぎ、大豆油】、○コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油		
	メンチカツ	メンチカツ【粒状植物性たん白(小麦、大豆)、鶏肉、たまねぎ、豚脂、パン粉(乳、大豆を含む)、でん粉、牛脂、アミノ酸液、果糖、砂糖、食塩、ポークエキス、香辛料、食物油脂、でん粉(大豆)、乾燥全卵、粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥卵白、とうもろこし加工品、調味料:アミノ酸等、加工デンプン、ドロマイト、着色料:カラメル・パプリカ色素、リン酸塩Na、ピロリン酸鉄、乳化剤】、○中濃ソース		
26金	やさいのガーリックソテー	鶏肉、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、赤ピーマン、にんにく、○コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	592	25.4
	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦		
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ハヤシライス	豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、にんにく、生姜、○さいころチーズ、三温糖、○ウスターソース、○トマトケチャップ、○ハヤシルー、○カレールー、○レバーそばろ、脱脂粉乳、なたね油		
29月	コーンとアスパラのこおぼしあげ	とうもろこしとアスパラの香ばし揚げ【コーン、アスパラガス、いとよりだいすり身、でん粉、食塩、砂糖、粉末卵白、食物繊維(小麦)、小麦粉、植物油(大豆)、米粉、加工でん粉(小麦、卵、乳)、調味料:アミノ酸、増粘剤:キサンタンガム、着色料:カロチノイド、甘味料:アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物】	609	23.6
	(冷)ビーンズサラダ	大豆、ひよこ豆、枝豆、玉葱、キャベツ、野菜いっぱい香味たまねぎドレッシング【醸造酢(りんご)、食用植物油、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、香味食用油、チキンエキス、野菜エキス、香辛料、赤ピーマン、ねぎ、ゆず、ほたてエキス、いりこエキス、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、香料、香辛料抽出物】		
	ごはん	精米、強化米		
	ぎゅうにゅう	牛乳		
30火	なつやさいのみそじる	冷凍絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、かぼちゃ、揚げなす【なす、パーム油、食塩】、オクラ、長葱、みょうが、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	586	25.6
	いかにてんぷら、バックてんぷ	いかにてんぷら【いか、小麦粉、でん粉、食塩、亜鉛含有酵母、パーム油、加工でん粉、ベーキングパウダー、ピロリン酸鉄】、バックてんぷ【醤油、砂糖、かつお節エキス:たん白加水分解物・かつお節、発酵調味料、食塩、醸造酢、酒精、調味料:アミノ酸等、(小麦、大豆)】		
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉、玉葱、緑豆もやし、赤ピーマン、生姜、酒、上白糖、みりん、醤油、ばれいしよでん粉、なたね油		
	やまがたしよくパン	山型食パン【小麦粉、砂糖、米油加工食品(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】		
15月	ブルーベリーとマーガリン	ブルーベリーとマーガリン【ソース:砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ブルーベリー・濃縮ブルーベリー果汁・増粘剤:加工でん粉・増粘多糖類・酸味料・着色料:クチナシ・パープルキャロット色素・香料、マーガリン:食用植物油・食用精製加工油脂・食塩・バターミルクパウダー・乳化剤(大豆)・香料(乳)・酸化防止剤:ビタミンE・カロチノイド色素】	586	25.6
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ミネストローネ	ベーコン【豚ばら肉、食塩、水あめ、砂糖、グルタミン酸Na、ビタミンC】、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、人参、じゃが芋、玉葱、セロリー、にんにく、小松菜、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、トマトピューレ、○スープストック、白こしょう、食塩、なたね油		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ【鶏肉、ナチュラルチーズ、砂糖、タピオカでん粉、穀物酢、食塩、食物油脂:なたね】		
★注意事項	カラフルソテー	鶏肉、人参、とうもろこし、キャベツ、ピーマン、○コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	608	26.8
	月平均栄養量	25.2		
	基準栄養量	650		
	基準栄養量	26.8		

★注意事項
 ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
 ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
 ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
 ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
 ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。