



# 6月給食献立予定表

6/4~6/10歳と口の健康週間にちなんで、よく噛んで食べる料理を入れています。

新座市立  
新堀小学校

日付	牛乳	こんだて	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
3 (月)		スタミナ丼	ぶた肉	米 麦 米油 三温糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	豆板醤 酒 醤油 甜面醬 塩	631 26.5
		トックスープ	とり肉	トック ごま油	にんじん キャベツ みつば 干し椎茸	鳥がら 塩 醤油	
		青うめゼリー		青うめゼリー			
4 (火)		豆ごはん	ひじき とり肉 大豆	米 麦 米油 三温糖	にんじん	酒 みりん 醤油	658 25.4
		さばのカレー竜田揚げ	さば	でん粉 米油 米粉	生姜	酒 カレー粉 醤油	
		磯の香和え	のり		ほうれん草 もやし えのきたけ	酒 みりん 醤油	
5 (水)		ソフトフランスパン		小麦粉 さとう		ショートニング 塩 イースト	585 28
		豆腐のミートグラタン	豆腐 ぶた肉	薄力粉 米油 パン粉	玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 パセリ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 醤油 ウスターソース ぶどう酒	
		発芽玄米マカロニのスープ	とり肉	発芽玄米マカロニ 米油	にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	塩 こしょう 醤油 ぶどう酒 鳥がら	
6 (木)		ファイバージャーチャー麺	ぶた肉	中華めん ごま油 米油 三温糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし	酒 八丁みそ 醤油 豆板醤 みそ	651 34.9
		コーン入りしゅうまい	とり肉 たら	しゅうまいの皮 でん粉 ごま油	生姜 玉ねぎ コーン	酒 醤油 塩	
7 (金)		青菜ふりかけきびご飯	ちりめんじゃこ 卵	米 きび ごま油 ごま	小松菜	塩 塩	594 26.4
		磯煮	とり肉 ひじき 大豆 ちくわ	米油 三温糖 じゃがいも	こんにやく にんじん さやいんげん	酒 醤油	
		かわちばんかん			かわちばんかん		
10 (月)		新堀小野菜のトマト スパゲティ	ベーコン ぶた肉	スパゲティ 米油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト ズッキーニ なす バジル	塩 こしょう ぶどう酒 トマトピューレ 醤油 ケチャップ ウスターソース	619 25.6
		ツナサラダ	ツナ ひじき	米油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	醤油 酢 こしょう	
		お祝いケーキ	卵 豆乳	米粉 三温糖 はちみつ	にんじん	ベーキングパウダー	
11 (火)		麦ご飯・ゆかりふりかけ	ゆかり しらす干し	米 麦 ごま	赤しそ	梅酢 塩	588 19.5
		大根と豚肉の煮物	ぶた肉	米油 三温糖	こんにやく にんじん 大根	みりん 酒 醤油	
		ごまみそ和え		三温糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	みりん 醤油 みそ	
12 (水)		カリコリ天丼	大豆	米 麦 ごま 薄力粉 米油 三温糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	塩 醤油 みりん	600 19.7
		厚揚げとなすのみそ汁	厚揚げ	ごま油	玉ねぎ なす 小松菜	煮干 みそ	
13 (木)		キムタクごはん	ぶた肉	米 麦 ごま油	キムチ だいこん にんじん 長ねぎ	醤油 酒	603 28.4
		とり天	とり肉 卵	薄力粉 でん粉 米油	にんにく 生姜	醤油 酒 塩	
		かぶときゅうりの和え物		三温糖 ごま油	かぶ きゅうり	醤油 塩	
14 (金)		セルフアジフライサンド	アジ 脱脂粉乳	薄力粉 パン粉 米油 マーガリン	キャベツ きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース イースト	585 27.5
		ウインナーとじゃがいもの スープ	ウインナー	米油 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	酒 醤油 こしょう 塩 鳥がら	
17 (月)		にいざのキャロットピラフ	ウインナー	米 麦 米油	にんじん セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 酢	605 21.3
		いかフライサラダ	いか	三温糖 米粉 米油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう ぶどう酒 酢	
		さくらんぼ			さくらんぼ		
18 (火)		埼玉県産米粉入りナン		小麦粉 米粉 さとう 油		塩 イースト ショートニング	599 30.6
		枝豆入りキーマカレー	ぶた肉	米油	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	クミン 塩 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー	
		ミネストローネ	ベーコン	米油 じゃがいも ひよこまめ 三温糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー トマト	こしょう 中濃ソース 塩 醤油 ぶどう酒 鳥がら	
19 (水)		ヨーグルト	ヨーグルト				585 15.8
		しゃくし菜入り かてめし	油あげ	米 麦 米油 三温糖	にんじん ごぼう 干し椎茸 こんにやく しゃくし菜	酒 みりん 醤油	
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 米粉 でん粉 米油	にんじん 長ねぎ	塩 こしょう ウスターソース	
20 (木)		キャベツの即席漬け			キャベツ 大根	醤油 塩	587 20.6
		麦ごはん		米 麦			
		マーボーなす	ぶた肉	米油 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ たら 干し椎茸 にんじん なす	豆板醤 酒 醤油 甜面醬 鳥がら	
		小松菜たっぷりナムル		ごま油 さとう	にんにく もやし 小松菜 にんじん	醤油 ラー油	

第51回  
開校記念日  
お祝い献立

地産地消  
ウィーク



# 6月給食献立予定表

 6/4~6/10歳と口の健康週間にちなんで、よく噛んで食べる料理を入れています。

新座市立  
新堀小学校

日付	牛乳	こんだて	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
21 (金)	○	にいざのにんじんうどん 入り冷やしきつねうどん	油あげ	うどん 三温糖 にんじんうどん	干し椎茸 小松菜	酒 みりん 塩 醤油 鰹節	589 20.9
		じゃがいもの そぼろあんかけ	とり肉	三温糖 じゃがいも 米油 でん粉	生姜 玉ねぎ	酒 みりん 塩 醤油	
24 (月)	○	ツナ昆布ご飯	ツナ	米 麦	昆布 生姜	酒 みりん 塩	655 24.2
		豚汁	ぶた肉 油あげ 豆腐	米油 じゃがいも	ごぼう にんじん 小松菜 こんにやく 大根	煮干 みそ 酒	
		ずんだもち		さとう	枝豆	塩	
25 (火)	○	冷やしごまだれ中華	とり肉	中華めん 三温糖 ごま油 ごま	長ねぎ 生姜 にんにく にんじん もやし きゅうり	醤油 酢 みそ ラー油 豆板醤 芝麻醤 酒 鰹節	631 28.4
		笹かまぼこの二色揚げ (カレー・青のり)	かまぼこ 青のり	米粉		カレー粉	
26 (水)	○	ピザトースト	ハム チーズ	小麦粉 さとう バター 脱脂粉乳 オリーブ油	玉ねぎ ピーマン トマト マッシュルーム にんにく	ケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ オレガノ イースト パジル	603 24.4
		ポトフ	ぶた肉 ウインナー	米油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 醤油 塩 こしょう 鳥がら	
		冷凍みかん			みかん		
27 (木)	○	鶏そぼろ丼	とり肉 卵	米 麦 米油 三温糖 ごま	生姜 にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油	610 29.2
		夏野菜のみそ汁	厚揚げ		なす かぼちゃ 玉ねぎ しそ	煮干 みそ	
28 (金)	○	麦ごはん		米 麦			604 23.9
		タッカルビ	とり肉	じゃがいも 米油 三温糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	醤油 みりん コチュジャン 塩	
		ワンタンスープ	ぶた肉	米油 ごま油 ワンタン	にんじん 干し椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜	醤油 塩 酒 こしょう 鰹節	

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

## 【行事食・旬の食材等】

- 3日【かみかみ料理】トックスープ  
だ円形の薄く切ったもちが入ったスープです。
- 4日【かみかみ料理】豆ごはん
- 5日【かみかみ料理】ソフトフランスパン
- 6日【かみかみ料理】ファイバージャーチャー麺  
ごぼう・たけのこ・もやしなどを噛み応えのある食材を加えた食物せんいが豊富な料理です。
- 10日【開校記念日お祝い献立】  
開校を祝して、楽農会の野菜を取り入れた料理を作ります。
- 11日【入梅にちなんだ料理】ゆかりふりかけ
- 12日【かみかみ料理】カリコリ天丼
- 13日【かみかみ料理】キムタクごはん  
キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。
- 13日【かみかみ料理】かぶときゅうりの和え物
- 17日【かみかみ料理】いかフライサラダ
- 19日【埼玉県の料理】かてめし、ゼリーフライ
- 24日【宮城県・山形県の料理】ずんだもち
- 26日【オリンピックにちなんだ料理・フランス】ポトフ  
1か月後に開催するオリンピックにちなんで取り入れました。
- 28日【世界の料理・韓国】タッカルビ など



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「**ごまつな、にんじん、だいこん**」です。



野火止に住む鈴木農園さんの野菜を毎月使用しています。  
鈴木さんが育てる野菜は、野菜がピンとして新鮮で  
みずみずしくて、おいしいです。



今月使用する新堀小の楽農会野菜は、「**じゃがいも・なす・トマト**」を予定しています。

地域の方が定期的集まり、学校農園の野菜を栽培しています。  
児童は毎週月曜日に活動しています。  
収穫時期や収穫量は天候によるため、  
給食で使用する日を定めず、  
献立内容を見て取り入れています。



## 給食費について ゆうちょ銀行による自動引落としになります。【引き落とし日:6月5日】

給食費:毎月4000円(振込手数料は1人につき10円かかります) ※スムーズな会計処理にご協力をお願いいたします。  
引落日:毎月5日(祝休日は翌営業日) ※給食費は、食材料費にあてさせていただきます。

