令和５年度
小・中学校　予定献立表

6月 給食だより

加須市教育委員会学校給食課
（北川辺学校給食センター）
TEL０２８０－６２－２２３０

日	曜	献　立　名	おもに使われる食品名 おもに熱や力になる食品（きいろ）	おもに血や肉や骨になる食品（あか）	おもにからだの調子をととのえる食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g
1	木	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	667	25.4
		呉汁		大豆　油あげ　みそ	ごぼう　大根　人参　かぼちゃ　ねぎ	大豆		
		さばの塩焼き		さばの文化干し		さば		
		切り干し大根の煮もの	油　砂糖　ごま油	ちくわ	切り干し大根　人参　しらたき　いんげん	小麦　ごま　大豆	851	31.1
2	金	ごはん	米					
		ジョア プレーン		ジョア		乳	612	20.9
		ポークハヤシ	油　じゃがいも　ルウ	豚肉	にんにく　玉ねぎ　人参　しめじ　トマト　グリンピース	小麦　乳　大豆　バナナ　豚肉　りんご		
		チキンナゲット（2こ）	油	チキンナゲット		小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		キャベツとコーンのソテー	油		キャベツ　とうもろこし　人参　もやし	小麦　大豆　鶏肉　豚肉	774	24.7
5	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	659	19.8
		すいぎょうざスープ	ごま油	すいぎょうざ	玉ねぎ　キャベツ	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		はるまき	油	春巻き		小麦　ごま　大豆　豚肉		
		ビビンバごはんの具	ごま油　砂糖　ごま	鶏肉　高野豆腐　卵	しょうが　にんにく　ねぎ　人参　もやし　ほうれん草	小麦　卵　ごま　大豆　鶏肉	814	24.1
6	火	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	611	23.0
		アルファベットマカロニのスープ	マカロニ	鶏肉	玉ねぎ　人参　キャベツ	小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		ハンバーグ ケチャップソースかけ	油　砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	大豆　鶏肉　豚肉　りんご		
		ポテトきんぴら	油　じゃがいも　砂糖　ごま　ごま油	鶏肉	人参　ピーマン	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉	772	27.6
7	水	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	613	22.2
		ごまみそ汁	油　じゃがいも　ごま油　ごま	鶏肉　豆腐　みそ	にんにく　もやし　キャベツ	ごま　大豆　鶏肉		
		はんぺんフライ	油	はんぺんフライ		小麦　卵		
		ソース				大豆　りんご	757	26.1
		こんにゃくソテー	油　砂糖　ごま油	鶏肉	しょうが　人参　こんにゃく　とうもろこし　ほうれん草	小麦　ごま　大豆　鶏肉		
8	木	中華めん	中華めん			小麦		
		ジョア マスカット		ジョア		乳	598	21.3
		しょうゆタンメン汁	油　ごま油	鶏肉　なると	にんにく　しょうが　人参　玉ねぎ　キャベツ　きくらげ	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		あげぎょうざ（小2・中3こ）	油	ぎょうざ		小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		いためナムル	ごま油　砂糖　ごま	鶏肉	にんにく　人参　もやし　きゅうり	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉	752	26.9
9	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	662	25.5
		とうふとえのきのすまし汁	でん粉	豆腐	大根　人参　玉ねぎ　えのきたけ	小麦　大豆		
		鶏肉のレモンソースあんかけ	油　でん粉　砂糖	鶏肉	レモン果汁	小麦　大豆　鶏肉		
		くきわかめのいため煮	油　砂糖	鶏肉　大豆　高野豆腐　茎わかめ	人参	小麦　大豆　鶏肉	848	30.9
12	月	こどもパン	こどもパン			小麦　乳　大豆		
		ジョア ストロベリー		ジョア		乳	697	24.6
		コーンクリームスープ	油　ホワイトルウ	鶏肉　牛乳　スキムミルク	玉ねぎ　人参　とうもろこし	小麦　乳　大豆　鶏肉　豚肉		
		ポテトとツナのチーズ焼き	じゃがいも	ツナ　チーズ	パセリ	乳　大豆		
		チリコンカン	油　砂糖　ひよこ豆	鶏肉　大豆	玉ねぎ　人参　トマト	小麦　大豆　鶏肉　豚肉　りんご	865	30.4
13	火	わかめごはん	米	わかめ				
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	687	24.4
		かきたま汁（北川辺東小 リクエスト献立）	でん粉	豆腐　卵　なると	玉ねぎ　ほうれん草	小麦　卵　大豆		
		メンチカツ	油	メンチカツ		小麦　豚肉		
		ソース				大豆　りんご	867	30.0
		ひじきのいため煮	油　砂糖　ごま油	鶏肉　ひじき　大豆　油あげ	人参　干し椎茸　こんにゃく	小麦　ごま　大豆　鶏肉		
14	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	614	22.9
		あつあげのそぼろ煮	油　じゃがいも　砂糖　でん粉	鶏肉　厚あげ	玉ねぎ　人参　大根　干し椎茸　こんにゃく　枝豆	小麦　大豆　鶏肉		
		五目たまご焼き		五目卵焼き		小麦　卵　大豆		
		キャベツとにんじんのソテー	油		キャベツ　人参　もやし	小麦　大豆　鶏肉　豚肉	768	26.5
15	木	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	603	23.5
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油あげ　わかめ　みつかみそ	もやし	大豆		
		鶏肉のてりやき	砂糖　でん粉	鶏肉	しょうが	小麦　大豆　鶏肉		
		うのはな	油　砂糖	おから　ちくわ	ごぼう　玉ねぎ　人参　枝豆　ねぎ	小麦　大豆	773	28.7
16	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	633	24.0
		わかめととうふのすまし汁		豆腐　わかめ	玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ	小麦　大豆		
		さばのねぎみそ焼き		さばねぎみそ漬け		小麦　さば　大豆		
		にんじんと油あげのいため煮	油	油あげ　大豆	人参　もやし　ほうれん草	小麦　大豆	807	29.4
19	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	673	26.2
		玉ねぎのみそ汁		豆腐　みつかみそ	玉ねぎ　キャベツ	大豆		
		鶏肉のからあげ	油　でん粉	鶏肉	しょうが	小麦　大豆　鶏肉		
		もやしとさつまあげのいためもの	油	さつまあげ	もやし　人参　こまつな	小麦　大豆	803	29.5
20	火	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	622	24.7
		トマトとたまごのスープ	でん粉	鶏肉　卵	玉ねぎ　人参　ほうれん草　トマト	小麦　卵　大豆　鶏肉　豚肉		
		焼きフランク	砂糖	フランク		大豆　豚肉　りんご		
		肉野菜いため	油	鶏肉	人参　キャベツ　もやし	小麦　大豆　鶏肉　豚肉	758	28.1

日	曜	献立名	おもに使われる食品名 おもに熱や力になる食品（きいろ）	おもに血や肉や骨になる食品（あか）	おもにからだの調子をととのえる食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g
21	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	628	25.9
		もずくスープ		鶏肉　豆腐　もずく	大根　ねぎ	小麦　大豆　鶏肉		
		たこメンチ	油	たこメンチ		小麦　大豆		
		ソース				大豆　りんご	803	32.0
		五目豆	油　砂糖	大豆　鶏肉　油あげ	干し椎茸　人参　こんにゃく	小麦　大豆　鶏肉		
22	木	地粉うどん（加須市うどんの日献立）	地粉うどん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳	732	28.3
		なすなんばん汁	油	鶏肉　油あげ　わかめ	玉ねぎ　人参　ねぎ　なす	小麦　大豆　鶏肉		
		ちくわのいそべあげ（小2・中3こ）	油　でん粉　小麦粉　ごま	ちくわ　青のり		小麦　ごま　大豆		
		にんじんシリシリ	油	ツナ　卵	人参　もやし	小麦　卵　大豆	863	34.1
		あじさいゼリー	あじさいゼリー					
23	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	585	22.3
		わかめスープ	ごま油	鶏肉　豆腐　わかめ	干し椎茸　もやし	小麦　ごま　大豆　鶏肉		
		焼きぎょうざ（2こ）		ぎょうざ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		しょうゆ				小麦　大豆	751	27.3
		はるさめのごまいため	ごま油　春雨　ごま	鶏肉	しょうが　玉ねぎ　人参　こまつな	小麦　ごま　大豆　鶏肉		
26	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	631	19.8
		豚汁	油　じゃがいも	豚肉　豆腐　みそ	ごぼう　大根　人参　こんにゃく　ねぎ	大豆　豚肉		
		コロッケ	油　コロッケ			小麦　乳　大豆		
		ソース				大豆　りんご	769	23.4
		キャベツともやしのソテー	油		キャベツ　人参　もやし	小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
27	火	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	587	22.2
		ちゃんこスープ	油	鶏肉　豆腐	人参　大根　しめじ　キャベツ	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		ハンバーグ てりやきソースかけ	砂糖　でん粉	ハンバーグ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉	747	27.6
		きんぴらごぼう	油　砂糖　ごま	さつまあげ	ごぼう　人参　こんにゃく	小麦　ごま　大豆		
28	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	592	24.3
		もやしとえのきのみそ汁		油あげ　みつかみそ	もやし　えのきたけ　玉ねぎ　こまつな	大豆		
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉		鶏肉	754	29.5
		大根のそぼろ煮	油　砂糖　でん粉	鶏肉	大根　人参　こんにゃく　枝豆	小麦　大豆　鶏肉		
29	木	きなこあげパン	コッペパン　油　砂糖	きなこ		小麦　乳　大豆		
		牛乳		牛乳		乳	590	24.9
		ミートボールのトマトスープ	砂糖　マカロニ	ミートボール　大豆	トマト　玉ねぎ　キャベツ	小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		ブロッコリーとフランクのソテー	油	フランク	ブロッコリー　にんにく　玉ねぎ　とうもろこし	小麦　大豆　鶏肉　豚肉	755	31.0
		ヨーグルト		ヨーグルト		乳　ゼラチン		
30	金	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳	738	22.3
		いろどり野菜カレー	油　カレールウ　じゃがいも	鶏肉　牛乳	にんにく　玉ねぎ　人参　枝豆　トマト	小麦　乳　大豆　バナナ　鶏肉　豚肉　りんご		
		大豆とさつまいものあまからあえ	油　さつまいも　でん粉　砂糖　ごま	大豆		小麦　ごま　大豆	944	27.4
		れいとうパイン			パイナップル			
22回		※当給食センターでは国の食品表示法に基づき、食品中に含まれるアレルゲン28品目を献立表に記載しています。 ※給食献立は、児童生徒の心身の健康を目的としており、学校給食摂取基準に基づいた栄養量で作成しています。 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。				小学校　平均栄養量	638	23.6
						基準栄養量	650	21.2～32.5
						中学校　平均栄養量	800	28.5
						基準栄養量	830	26.9～41.5

記載するアレルゲン（特定原材料等及び特定原材料に準ずるもの）

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

給食レシピ

ポテトきんぴら

北川辺学校給食センターから小・中学校へ提供した「ポテトきんぴら」をご紹介します。

材料名	1人分	4人分
鶏ひき肉	10ｇ	40ｇ
じゃがいも（千切り）	30ｇ	120ｇ
にんじん（千切り）	8ｇ	32ｇ
ピーマン（千切り）	5ｇ	20ｇ
油	1ｇ	4ｇ
砂糖 A	0.7ｇ	2.8ｇ
コンソメ A	0.4ｇ	1.6ｇ
しょうゆ A	1.5ｇ	6ｇ
白いりごま	0.7g	2.8g
ごま油	少々	少々

【作り方】

① じゃがいもは、水にさらしておく。

② フライパンに油を入れ熱し、ひき肉をほぐしながら炒める。

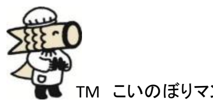
③ ひき肉に火がとおったら、じゃがいも、にんじん、ピーマンの順に炒める。

④ ③に火がとおったら、Aを入れ、味をつける。

⑤ ④に白いりごまを入れて混ぜ合わせ、最後にごま油で香りづけして完成。

POINT
じゃがいもは、焦げやすいので火加減に注意しましょう。じゃがいもが半透明になって、しんなりしたら、にんじんを入れ、炒めてください。

レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。
過去のレシピも掲載しています。



【栄養価（1人あたり）】
エネルギー：66 kcal　塩分量：0.4 g

☆今月の加須市産農産物　『米、みつかみそ、きなこ、大豆、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、なす、トマト、きくらげ』の予定です。
☆加須市内給食センターでは、季節に合わせて共通したメニュー（統一献立）を取り入れています。6月の統一献立は「加須市うどんの日献立」です。