

《小学校》

令和7年度



6月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシビを掲載しています。
*食品名は、献立ごとに記載しています。
加工品は一番多いところに含まれています。



学校給食摂取基準			
	低学年	中学年	高学年
熱量(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	21.9	26.8	32.2

富士見市学校給食センター

日曜日	こ　ん　だ　て				はし	食　品		名																
	主　食	つけるもの かけるもの	牛乳	お　か　ず		主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる																
2月	ごはん		○	キャベツのみそ汁 いわしのかばやき風 れんこんのきんぴら		牛乳	ぶた肉　かつおぶし　みそ いわしでんぶんつき	玉ねぎ　にんじん　えのき　キャベツ	ごはん 油　さとう　でんぶん 油　さとう															
3火	キムタクごはん		○	春雨スープ ポークしゅうまい（2こ） キムタクごはんの具		牛乳	とり肉　とりガラ　かまぼこ ポークしゅうまい ぶた肉	れんこん　にんじん にんじん　玉ねぎ　竹の子　長ねぎ	ごはん 春雨 ごま油															
4水	地ごなうどん	※ドレッシング	○	かしわうどん ささかまのいそ辺あげ アスパラサラダ		牛乳	かつおぶし　こんぶ　とり肉 油あげ ささかまぼこ　のり	にんじん　玉ねぎ　竹の子 小松な　長ねぎ	う地 ど ごな 小麦こ　油 しおドレッシング															
5木	かみかみごはん		○	なめこ汁 いかの黄金やき かみかみごはんのぐ		牛乳	かつおぶし　ぶた肉　とうふ いか ちりめんじゃこ　かつおぶし　油あげ 大豆　こんぶ	大根　にんじん　なめこ　長ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油　さとう															
6金	ナン	※ドレッシング	○	野さいスープ キーマカレー（乳） 大根サラダ		牛乳	ぶた肉　とりガラ　かまぼこ ぶた肉　とり肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　キャベツ チンゲンサイ しょうが　にんにく 大根　にんじん　きゅうり	ナ ン 油　じゃがいも 油　カレールー 野さい和風ドレッシング															
9月	ごはん	※ソース	○	富士見だんご汁 あじフライ つぼづけ		牛乳	こんぶ　かつおぶし　とり肉 油あげ　富士見かぶボール あじフライ	にんじん　玉ねぎ　竹の子　しょうが 長ねぎ つぼづけ　きゅうり	ごはん 油															
10火	ごはん	※ドレッシング	○	沢にわん 和風ハンバーグ かぶのサラダ		牛乳	ぶた肉　かつおぶし　こんぶ かまぼこ ハンバーグ　かつおぶし	にんじん　ごぼう　しいたけ　竹の子 しめじ　糸みつば 大根 とうもろこし　かぶ　小松な	ごはん さとう　でんぶん 和風ドレッシング															
11水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	タンタンめん とり肉のかりかりあげ 中かサラダ カットりんごシロップづけ もずくのすまし汁 ほうれん草入りあつやき玉子（卵） かてめしの具		牛乳	ぶた肉　とり肉　とりガラ みそ とり肉	しょうが　にんにく　にんじん しいたけ　小松な しょうが にんじん　もやし　きゅうり りんご	中ホ かッ め ん 油　ごま　さとう　ラー油 ごま油　でんぶん こめこ　油 中かドレッシング															
12木	かてめし		○			牛乳	かつおぶし　こんぶ　えびボール　もずく ほうれん草入りあつやき玉子 とり肉　かつおぶし　油あげ　ちくわ	にんじん　玉ねぎ　しいたけ　長ねぎ にんじん　ごぼう　えだ豆	ごはん 油　さとう															
13金	ライスボール パン	※ドレッシング	卵 ヨーグルト	かぶのポトフ ぶた肉のマヨごまソテー カラフルサラダ		の も よ ー グ ル ト	ベーコン　とり肉　とりガラ ぶた肉　みそ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　かぶ かぶの葉　パセリ しょうが にんじん　きゅうり　とうもろこし	パ ン イ ス ボ ー ル 油　さとう　マヨネーズ（たまごなし） ごま　でんぶん イタリアンドレッシング															
16月	ごはん		○	すまし汁 さばのみりん干し 高野豆腐のいために		牛乳	かつおぶし　こんぶ　とうふ　かまぼこ さばのみりんぼし ぶた肉　かつおぶし　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　しめじ　長ねぎ にんにく　にんじん　いんげん	ごはん 油　さとう　でんぶん															
17火	ごはん	※ドレッシング	○	マーボーあつあげ 富士見ぎょうざ（2こ） ナムル		牛乳	ぶた肉　とり肉　とりガラ とうふあげ　みそ 富士見ぎょうざ	しょうが　にんにく　竹の子 しいたけ　長ねぎ にんじん　もやし　きゅうり	ごはん 油　さとう　ラー油 でんぶん 油 ナムルドレッシング															
18水	やきそば （ほ）コッペパン	※ドレッシング	○	やきそば やきフランクフルト きゅうりとコーンのサラダ		牛乳	ぶた肉　なると　のり フランクフルト	にんじん　玉ねぎ　竹の子 キャベツ　もやし とうもろこし　きゅうり	パ コ ン ッ ペ むし中かめん　油 コーンクリーミードレッシング															
19木	ごはん	※マヨネーズ	○	レタスとトマトのスープ ガバオ風ライス ポテトサラダ		牛乳	ベーコン　とり肉　とりガラ ぶた肉　とり肉	にんじん　玉ねぎ　トマト　レタス チンゲンサイ にんにく　玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン えだ豆　にんじん	ごはん でんぶん 油　さとう　ごま油　ラー油 じゃがいも　マヨネーズ（たまごなし）															
20金	スパゲッティ ミニトソース （ほ）スティックパン	※ドレッシング	○	スパゲッティミートソース かぼちゃコロッケ グリーンサラダ とうふのみそ汁 とり肉の玉ねぎソースかけ こんにゃくいため		牛乳	とり肉　ぶた肉　ガラスープ にんじん　玉ねぎ　トマト　パセリ	にんにく　しょうが　セロリー にんじん　玉ねぎ　トマト　パセリ えだ豆　キャベツ　きゅうり	パ ス テ ィ ッ ク スパゲッティ　油 オリーブ油 かぼちゃコロッケ　油 フレンチドレッシング															
23月	ごはん		○			牛乳	かつおぶし　とうふ　油あげ　みそ とり肉 やきぶた	にんじん　大根　長ねぎ しょうが　玉ねぎ しょうが　にんじん　こんにゃく とうもろこし　小松な	ごはん ごま油　さとう　でんぶん ごま油　さとう　でんぶん															
24火	麦ごはん		○	カレー（乳） 白身魚のバジルフライ フルーツポンチ		牛乳	ぶた肉　ガラスープ スキムミルク　チーズ 白身魚のバジルフライ	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　りんご みかん　バイン　もも	麦 ご は ん 油　じゃがいも　小麦こ バター　カレールー 油 ぶどうゼリー　ゼリー															
25水	地ごなうどん		○	なすのいなかうどん いかのてりやき ごぼうのみそいため		牛乳	かつおぶし　こんぶ　ぶた肉 油あげ いか みそ	にんじん　玉ねぎ　しめじ　長なす 長ねぎ ごぼう	う地 ご な 油　さとう　ごま															
26木	ごはん	※しょうゆ	○	肉じゃが かつおのたつたあげ おひたし		牛乳	ぶた肉　かつおぶし かつおたつたあげ	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　いんげん にんじん　キャベツ　もやし	ごはん 油　じゃがいも　さとう 油															
27金	黒パン		○	ABCスープ アンサンブルエッグ（卵） 野さいソテー		牛乳	ベーコン　とり肉　とりガラ アンサンブルエッグ ウインナー	にんにく　にんじん　玉ねぎ トマト　パセリ にんじん　玉ねぎ　キャベツ	黒 パ ン マカロニ 油															
30月	ごはん	※ドレッシング	○	わかめのみそ汁 ぶた肉のしょうがいため もやしのサラダ		牛乳	かつおぶし　こんぶ　わかめ　みそ ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　しめじ　長ねぎ しょうが　玉ねぎ にんじん　もやし　きゅうり	ごはん 油　さとう　でんぶん ごまドレッシング															
計21回	●（こ）は個数に分けるものです。●（ほ）は補食の意味です。※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。							平均	<table><tr><td></td><td>低学年</td><td>中学年</td><td>高学年</td></tr><tr><td>熱量（kcal）</td><td>579kcal</td><td>639kcal</td><td>701kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質（g）</td><td>25.6g</td><td>27.8g</td><td>30.0g</td></tr></table>					低学年	中学年	高学年	熱量（kcal）	579kcal	639kcal	701kcal	たんぱく質（g）	25.6g	27.8g	30.0g
	低学年	中学年	高学年																					
熱量（kcal）	579kcal	639kcal	701kcal																					
たんぱく質（g）	25.6g	27.8g	30.0g																					

献立予定表のアレルギー表示

- (卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
- パンは、同一工場内において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

給食だより

かみかみ週間

歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたく
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれていま
す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

少しずつ蒸し暑くなってくる季節です。暑さに慣れていないので、体調管理な
どに気をつけて、しっかりと栄養をとりましょう！6月は「かみかみ週間」
「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

○6月の1週目に
骨ごと食べられる「いわしのかばやき風」
か
噛みごたえのある「れんこんきんぴら」
「いかの黄金焼き」
「かみかみごはん」
よく噛むことを意識して食べてみましょう！

- 献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881
- 太字の食品名は富士見市で採れたものです。
※給食で使用している食品（含む加工品）は、原則として国内産の材料を優先して使用しています。尚、食材の産地については、裏面の一覧表をご覧ください。
※放射能検査は今年度から実施しません。

彩の国ふるさと
学校給食月間

○6月の彩の国ふるさと学校給食月間にちなみ、富士見市産、埼玉県産の食べ物を取り入れました。
富士見市でとれるかぶを使った「かぶのサラダ」、「かぶのポトフ」
富士見市産の米粉を使用した「米粉のかりかり揚げ」
ほかにも富士見市産は献立表に太字で表記されています。ぜひ、ご家庭で確認してみてください！

【給食の食材予定産地のお知らせ】
給食食材の使用予定地一覧表（6月分）

《生鮮食品》（肉・魚・野菜・果物等）

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
豚肉	青森・岩手			じゃがいも	長崎	千葉	
鶏肉	岩手・青森・宮崎・鹿児島・熊本			あさつき	千葉		
ポークソーセージ	埼玉	茨城	群馬	グリーンアスパラガス	栃木	山形	
かぼちゃコロッケ	かぼちゃ 北海道			小松菜	三芳町		
米粉	富士見市			トマト	茨城	埼玉	
ホールコーン	北海道			にんじん	千葉	茨城	
パイン缶	沖縄			パセリ	千葉		
白桃缶	山形	青森	岩手	ピーマン	茨城		
カットりんご（冷凍）	青森			赤ピーマン	茨城		
なめこ	長野			かぶ	富士見市		
昆布	北海道			キャベツ	神奈川	茨城	東京
もずく	沖縄			きゅうり	埼玉	福島	
鯖の味噌干し	北海道			しょうが	高知		
いか	ペルー（最終加工地は東京）			セロリー	長野		
笹かまぼこ	アラスカ・アメリカ（最終加工地は宮城）			大根	千葉	茨城	
ちくわ	アメリカ（最終加工地は埼玉）			玉ねぎ	埼玉	千葉	栃木
白身魚のバジルフライ	ニュージーランド（最終加工地は埼玉）			長なす	埼玉	茨城	
アジフライ	日本・タイ・ベトナム・韓国（最終加工地は千葉）			にんにく	青森		
ちりめん	静岡	兵庫	愛知	長ねぎ	茨城	千葉	
えびかつ	えび インド・ベトナム（最終加工地は静岡）			糸みつば	千葉	群馬	
いわし鰯粉付き	北海道			レタス	群馬		
鯖の西京漬け	韓国（最終加工地は埼玉）			れんこん	山口	徳島	
かつおの竜田揚げ	長崎			えのき	長野		
えびボール	ベトナム（最終加工地は静岡）			しめじ	長野		
チンゲン菜	川越	埼玉	茨城				

《主食・牛乳》

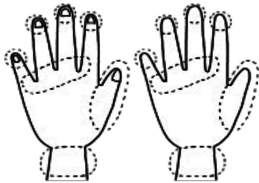
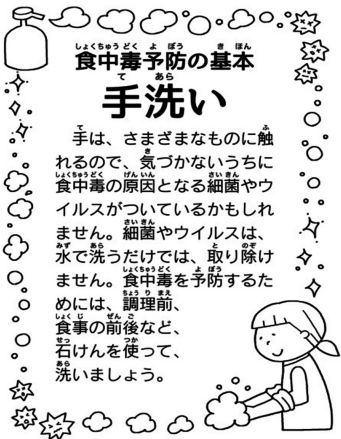
食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
米	富士見市			小麦粉（蒸し中華麺）	輸入	埼玉県内	
小麦粉（パン）	埼玉県内	輸 入		牛乳（西武酪農乳業）	埼玉県内		
小麦粉（うどん）	埼玉県内						

《その他 4月～7月までの使用》

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
鶏ガラ	日本			いんげん	北海道		
ガラスープ	日本			カットいんげん	北海道		
小麦粉	埼玉			絹さや	愛知・三重・和歌山・静岡・長野		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			茹で干し大根	宮崎		
大豆	北海道			竹の子水煮	大分	福岡	熊本
富士見メンチカツ	青森・群馬・富士見市・北海道			トマト水煮缶	愛知	岐阜	北海道
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			レモン果汁	瀬戸内		
富士見ほうれん草ボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			きくらげ	大分		
富士見かぶボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			むきえび	インド		
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田	岩手	せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
干椎茸	山梨	群馬		ハム	群馬		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		ベーコン	愛媛	鹿児島	
とうもろこし	北海道			澱粉	北海道		
枝豆	北海道			切ごぼう・ささがきごぼう	群馬		
フランクフルト	埼玉	茨城	群馬	もやし	埼玉		
粗挽きウインナー	埼玉	群馬	茨城	大豆もやし	栃木		
焼き豚	茨城			冷凍みかん	愛媛		

給食だより

た まえ て あら
食べる前の手洗い



とく て あら あら のこ おお
特に手洗いで洗い残しが多くなってしまう部分です。
こちらに気を付けて手洗いを
してみましょう。