



令和5年度

6 月 給 食 献 立 予 定 表 (幼稚園・小学校用)



秩父市立荒川共同調理場

日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	ちやうし からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品 (緑)	I材料 - kcal	卵の質 g
1	木	かてめし	牛乳	しろみざかなフリッター幼①小② とうふとわかめのみそしる ハスカップゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ しろみざかな (タラ) わかめ	すめし あぶら さとう ゼリー	にんじん ごぼう ししいたけ こんにゃく ねぎ	幼 478 小 627	18.8 25.0
2	金	しょくパン パテチョコレート	牛乳	カミカミたこメンチ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	牛乳 たこ ベーコン	パン パテチョコレート バター こむぎこ あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー	519 667	19.4 24.3
5	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに さいのくにねぎしおまんじゅう幼①小② だいたずもやしのナムル	牛乳 とうふ ねぎしおまんじゅう (ぶたにく) ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ナムルドレスッシング	たまねぎ キャベツ にんじん あかピーマン いんげん にんにく しょうが だいたずもやし こまつな きくらげ ししいたけ	480 638	20.5 26.7
6	火	ごはん	牛乳	きんぴら いわしのうめに キャベツとたまねぎのみそしる	牛乳 とりにく ちくわ いわし	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	532 653	23.7 28.5
7	水	はちみつパン	牛乳	カボチャひきにくフライ ごぼうサラダ とうふとやさいのスープ	牛乳 とうふ とりにく ひじき カボチャひきにくフライ (ぶたにく)	パン こま ごまあぶら かたくりこ ごまドレスッシング	ごぼう れんこん にんじん いんげん たまねぎ こまつな	506 655	20.1 25.6
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ちちぶこんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 ぶたにく わかめ パリッシュ (かたくちいわし)	ごはん パター あぶら じゃがいも わふうドレスッシング	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく こまつな とうもろこし	484 618	18.1 22.6
9	金	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる きなこだんご幼④小⑤ いそかあえ	牛乳 ぶたにく なると きなこ のり	うどん しらたまだんご さとう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ししいたけ しょうが ほうれんそう もやし	549 656	22.0 26.8
12	月	わかめごはん	牛乳	シャーチャンドウフ ほうれん草のナムル プリン	牛乳 ぶたにく なまあげ	わかめごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら こま プリン	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ピーマン ほうれんそう もやし	579 700	23.2 28.7
13	火	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが さいのくにきゅうとう こまつなあえ	牛乳 ぶたにく なとう わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しらだき いんげん なら しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	516 644	23.7 28.3
14	水	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグイタリアン ゆてやさいサラダ ABCスープカレーふうみ	牛乳 ベーコン ハンバーグ (とりにく)	パン オリーブオイル たまねぎドレスッシング マカロニ	たまねぎ セロリ にんにく ブロッコリー にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	494 628	21.7 25.5
15	木	ごはん	牛乳	さばのさいきょうやき しおこんぶあえ とんじる	牛乳 サバ こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	493 633	19.6 24.5
16	金	ライスボール	牛乳	わふうミートスパゲッティ ハムチーズピカタ グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく ハムチーズピカタ (ハム、 チーズ、たまご)	パン オリーブオイル バター さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	528 663	21.6 26.7
19	月	ごはん	牛乳	わかどりからあげ幼①小② きりほしだいこんのいために こまつなのみそしる しぶさわえいいちあじつけのり 小のみ	牛乳 とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん しいたけ こまつな えのきだけ	472 658	18.4 25.4
20	火	しゃくしな ピラフ	牛乳	アジフライ ちゅうのうパックソース コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ハム アジ ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら パター じゃがいも	しゃくしなつけ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	568 678	23.6 26.1
21	水	バターロール	牛乳	スラッピージョー コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	パン あぶら こむぎこ 3ツリミドレスッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし マッシュルーム	458 646	18.7 24.4
22	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろごまつくね幼①小② たくあん和え	牛乳 あぶらあげ とりにく 白ごまつくね (とりにく)	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま	いんげん にんじん もやし だいこんつけ ほうれんそう こんにゃく	530 659	22.9 27.3
23	金	ホット ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ あげぎょうざ幼小② チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ (とりにく) のり わかめ	ちゅうかめん あぶら ごま しおドレスッシング	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ なら はくさいキムチ ねぎ	554 626	22.0 25.6
26	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのなんばんつけ やさいわん ごまあえ	牛乳 なまあげ しろみざかな (メルルーサ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	488 605	21.9 25.0
27	火	ごはん	牛乳	はっほうさい さいのくにねぎみそパオズ幼①小② はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく いか うずらのたまご ねぎみそパオズ (ぶたにく)	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ちゅうかドレスッシング	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ししいたけ きゅうり もやし	535 657	24.0 28.6
28	水	フラワーロ ール	牛乳	ポテトのベーコンに いかなゲット幼①小② やさいサラダ	牛乳 ベーコン チーズ いか	パン じゃがいも バター あぶら たまねぎドレスッシング	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ブロッコリー キャベツ あかピーマン	551 669	21.6 25.5
29	木	ごはん	牛乳	チキンカレー あんんにんフルーツ (ナタデココ、あんにとらふ) かたぬきチーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら あんにんどうふ	たまねぎ にんじん にんにく ナタデココ おとうろ みかん	529 680	19.3 23.5
30	金	ツイストパン	牛乳	さいのくにキャベツメンチカツ ミネストローネ はなやさいサラダ	牛乳 ベーコン キャベツメンチ (ぶたにく)	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	482 623	18.6 22.8

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

地場産物や郷土料理のよさを知る1か月になるように過ごしましょう。みなさんは自分達の住んでいる地域でとれる食べ物を知っていますか？秩父は夏にきゅうりやなすがとれ、秋から冬はきのこやしゃくし菜がとれます。

