



令和5年度 6月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄 ねつや力のもと	赤 体をつくる	緑 体の調子をとる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(木)	こどもパン	牛乳	ハンバーガーイタリアンソース ゆでやさしいサラダ(たまねぎドレッシング) ABCスープ	パン さとう マスタート じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん	626	26.5
2(金)	かてめし	牛乳	しろみざかなのフリッター② とうふとわかめのみそしる ハスカップゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 とりにく あぶらあげ タラ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ししいたけ えのきたけ ねぎ ハスカップ	610	22.5
5(月)	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろこまつくね② たくあんあえ	ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら こま パンこ	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく	にんじん こんにゃく たまねぎ たくあん ほうれんそう りよくとうもろやし	623	24.3
6(火)	ごはん	牛乳	いわしのうめに かみかみきんぴら キャベツのみそしる	ごはん こまあぶら さんおんどう	牛乳 いわし とりにく ちくわ するめいか なまあげ わかめ みそ	しそ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	610	26.6
7(水)	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる いそかあえ きなこだんご⑤	じごなうどん あぶら さとう しらだまだんこ	牛乳 ぶたにく なると のり きなこ	しょうが にんにく まいたけ ねぎ いら キャベツ こまつな にんじん	597	23.3
8(木)	しょくパン	牛乳	チョコクリーム かみかみだこメンチ ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	パン さとう ココア パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 タラ たこ ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ	639	24.8
9(金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ちちぶこんにゃくサラダ(わふうドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ パター さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ たぐちいわし	たまねぎ にんじん マッシュルーム こんにゃく ほうれんそう にんじん こまつな とうもろこし	619	23.6
12(月)	ごはん	牛乳	とりのからあげ② きりぼしだいこんのにも こまつなのみそしる	ごはん こむぎこ さんおんどう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん きりぼしだいこん しらたき ししいたけ こまつな ねぎ	642	26.9
13(火)	はちみつパン	牛乳	かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ(こまドレッシング) ポトフスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら こま じゃがいも	牛乳 ぶたにく ひじき ベーコン	かぼちゃ たまねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ	643	20.1
14(水)	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	ごはん さとう こまあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 さば みそ こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん	694	29.2
15(木)	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(イタリアンドレッシング)	パン スパゲッティ あぶら パター さとう	牛乳 ぶたにく たまご ハム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ヒー しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ	672	26.9
16(金)	わかめごはん	牛乳	ジャーシャンとうふ ほうれんそうのナムル プリン	ごはん あぶら さんおんどう かたくりこ こまあぶら こま さとう	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく みそ プリン(とうにゅう)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ だけこ ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう りよくとうもろやし	661	25.4
19(月)	食育の日 しゃくしな ピラフ	牛乳	アジフライ やさしいコンソメスープ ヨーグルト	ごはん パター パンこ こむぎこ じゃがいも	牛乳 ハム あじ ベーコン ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれんそう	652	26.1
20(火)	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② だいずもやし(ナムルドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ こま	牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん あかピーマン だけのこ きくらげ にんにく しょうが ねぎ キャベツ いら だいずもやし こまつな	636	27.9
21(水)	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ あげきょうざ② チョレキサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ こま	牛乳 ぶたにく なると みそ とりにく わかめ のり	はくさいキムチ りよくとうもろやし にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ	615	25.1
22(木)	バターロール	牛乳	スラッピーショー コールスローサラダ (コーンクリーミードレッシング) オニオンスープ	パン あぶら はくりきこ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな	611	24.1
23(金)	ごはん	牛乳	にくじゃが なっとう こまつなあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんどう こまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき こまつな キャベツ とうもろこし	607	26.2
26(月)	ごはん	牛乳	しろみざかなのなんぼんづけ こまあえ やさいわん	ごはん でんぶ あぶら こまあぶら さんおんどう こま さとう じゃがいも	牛乳 メルルーサ みそ なまあげ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ	603	25.4
27(火)	ツイストパン	コーヒー 牛乳	さいのくにキャベツメンチカツ はなやさしいサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	コーヒー牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	キャベツ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん	611	20.6
28(水)	ごはん	牛乳	はっほうさい さいのくにねぎみそパオズ② ほろさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ ほろさめ	牛乳 えび ぶたにく みそ ちゅうかのたまご	しょうが にんにく たまねぎ ししいたけ きくらげ にんじん ねぎ キャベツ いら きゅうり りよくとうもろやし	653	29.7
29(木)	フラワーロール	牛乳	ポテトのベーコンに いかナゲット② おんやさしいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 ベーコン チーズ いか たちうお ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな	605	22.6
30(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー あんりんフルーツ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく あんりん(乳) チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく オタネココも ハインツアップル みかん	654	22.5

*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。
☆毎月19日は「食育の日」です。