



令和5年度

## 6月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄)	からだの調子を整える食品(緑)	1人分 - kcal	たんぱく質 g
1	木	かてめし	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 白身魚フリッター③ ハスカップゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ たら 沖あみ のり	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 玉葱 ハスカップ	806	30.2
2	金	ツイストパン	牛乳	コーンポタージュ かみかみたこメンチ ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン たこ たら のり	パン ジャガイモ 油 小麦粉 バター でん粉 砂糖 パン粉	玉葱 とうもろこし ブロッコリー キャベツ 人参 生姜 トマト	828	29.0
5	月	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 いわしの梅煮 かみかみきんぴら	牛乳 油揚げ いわし いか 鶏肉 竹輪	ごはん 油 砂糖 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 ごぼう れんこん こんにゃく しそ 梅	802	33.7
6	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 秩父こんにゃくサラダ(和風ドレッシング) チーズ	牛乳 豚肉 茸わかめ チーズ	ごはん ジャガイモ 油 バター 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 こんにゃく 小松菜 キャベツ トマト ブルーベリー	859	29.7
7	水	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) きなこ団子⑦	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ひじき きなこ	うどん ごま 上新粉 でん粉 砂糖 油	生姜 人参 椎茸 葱 小松菜 ごぼう れんこん	800	30.4
8	木	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしナムル(ナムルドレッシング)	牛乳 豆腐 豚肉 大豆粉	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 ごま	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 筍 木耳 にんにく 生姜 小松菜 大豆もやし 葱 いら	820	35.5
9	金	はちみつパン	牛乳	じゃが芋と鶏肉のスープ かぼちゃひき肉フライ キャベツサラダ(コーンクリーミードレッシング)	牛乳 鶏肉 豚肉	パン ジャガイモ 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	玉葱 人参 葱 とうもろこし にんにく かぼちゃ キャベツ ブルーベリー レモン	804	27.5
12	月	わかめごはん	牛乳	ジャーシャン豆腐 ほうれん草のナムル プリン	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 豆乳	ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	筍 葱 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 ほうれん草 大豆もやし	852	33.5
13	火	ごはん	牛乳	小松菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ② 切干大根の煮物	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ 竹輪	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉	小松菜 人参 葱 大根 いんげん 椎茸 白滝	811	31.0
14	水	子供パン スライス	牛乳	ABCスープ イタリアンハンバーグ ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン マカロニ じゃが芋 油 砂糖 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 セロリー にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし 生姜	822	32.4
15	木	ごはん	牛乳	スタミナ肉じゃが 彩の国なっとう 小松菜和え	牛乳 豚肉 大豆	ごはん ジャガイモ ごま油 砂糖 油	玉葱 人参 白滝 いら にんにく 生姜 小松菜 キャベツ とうもろこし	821	31.7
16	金	フラワーロール	牛乳	ポテトのベーコン煮 いかナゲット③ 温野菜サラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 ベーコン チーズ いか 太刀魚 大豆粉	パン ジャガイモ 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 いんげん とうもろこし キャベツ ブロッコリー ピーマン	800	28.0
19	月	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 さばの西京焼き たくあん和え	牛乳 油揚げ わかめ さば	ごはん ジャガイモ ごま 砂糖	玉葱 人参 いんげん たくあん もやし ほうれん草	803	27.1
20	火	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 白ごまつくね③ 塩昆布和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 ごま油 ごま パン粉 でん粉	大根 人参 こんにゃく キャベツ 小松菜 玉葱	830	30.1
21	水	中華めん	牛乳	キムチラーメンのスープ 揚げ餃子③ チョレギサラダ(塩ドレッシング)	牛乳 豚肉 わかめ のり 鶏肉 大豆粉	めん 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	キムチ 玉葱 大豆もやし 人参 葱 いら にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	803	34.1
22	木	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	野菜スープ あじフライ ヨーグルト	牛乳 ハム ベーコン あじ ヨーグルト	ごはん バター じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	しゃくし菜 玉葱 人参 とうもろこし キャベツ	801	28.4
23	金	バターロール	牛乳	フォーのスープ 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)	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	パン めん 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 木耳 もやし チンゲンサイ レモン 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 とうもろこし ブルーン	832	32.3
26	月	ごはん (味付けのり)	牛乳	豚汁 白身魚の南蛮漬け ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 メルルーサ のり	ごはん ジャガイモ 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ	808	33.0
27	火	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国ねぎみそ包子② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 いか えび たまご 大豆粉	ごはん 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 もやし にんにく 胡瓜 いら とうもろこし	846	39.6
28	水	ライスボール パン	牛乳	和風ミートソーススパゲティ 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)	牛乳 豚肉 たまご ハム チーズ	パン スパゲティ 油 バター 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 トマト キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆	834	29.9
29	木	ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ パリッシュ	牛乳 鶏肉 かたくちいわし	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 みかん もも ナタデココ	893	29.4
30	金	米粉入り食パン (チョコ クリーム)	牛乳	ミネストローネ 彩の国キャベツメンチカツ 花野菜サラダ(コーンクリーミードレッシング)	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉	パン クリーム じゃが芋 バター 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー 生姜 レモン とうもろこし ブルーン	804	27.4

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。