6月学校給食献立表

令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品（きいろ）	血や肉・ほねや歯になる食品（あか）	からだの調子をととのえる食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	木	あつぎりしょくパン パテチョコレート	牛乳	コーンポタージュ カミカミたこメンチ ブロッコリーサラダ（ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	パン さとう じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たこ さかなのすりみ（スケトウダラ）	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー	660	24.0
2	金	かてめし	牛乳	とうふとわかめのみそしる しろみざかなフリッター② ハスカップゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ とうふ タラ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん たまねぎ ねぎ ハスカップ	639	25.0
5	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに ねぎしおまんじゅう② だいずもやしナムル（かんこくﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが ねぎ だいずもやし こまつな	648	26.7
6	火	はちみつパン	牛乳	とうふとやさいのスープ カボチャひきにくフライ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	パン かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ ぶたにく ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう れんこん いんげん	668	24.0
7	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん いそかあえ きなこだんご⑤	じごなうどん さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり きなこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	667	26.8
8	木	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる いわしのうめに かみかみきんぴら	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし いか ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	678	28.7
9	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス ちちぶこんにゃくサラダ（ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	たまねぎ にんじん トマト こんにゃく こまつな コーン りんご	634	22.8
12	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ ほうれんそうのナムル（かんこくﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） プリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし	687	26.7
13	火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグイタリアンソース ゆでやさいサラダ（たまねぎドレッシング）	パン マカロニ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	640	25.5
14	水	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが なっとう こまつなあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら しらたき こまつな もやし キャベツ コーン	657	28.5
15	木	ライスボール （こめこパン）	牛乳	わふうミートスパゲティ 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）	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム たまご チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ	668	27.6
16	金	ごはん	牛乳	とんじる さばのさいきょうやき しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば しおこんぶ（昆布・乳）	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな キャベツ	646	24.5
19	月	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる とりにくのからあげ② きりぼしだいこんのいりに	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ	こまつな だいこん にんじん きりぼしだいこん しいたけ しらたき	640	24.9
20	火	バターロール	牛乳	オニオンスープ スラッピージョー（ミートソース） コールスローサラダ（コーンドレッシング）	パン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく トマト キャベツ コーン	651	23.9
21	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン あげぎょうざ② チョレギサラダ（しおドレッシング）	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ のり キムチ（さば）	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ キャベツ キムチ（はくさい・りんご）	638	26.1
22	木	しゃくしなピラフ	牛乳	コンソメスープ アジフライ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン アジ ヨーグルト	しゃくしなづけ たまねぎ にんじん コーン キャベツ	687	25.6
23	金	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろごまつくね② たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん こんにゃく だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	672	27.3
26	月	ごはん	牛乳	やさいわん しろみざかなのなんばんづけ ごまあえ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ	しめじ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	625	24.9
27	火	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 ゆでやさいサラダ（たまねぎドレッシング）	パン じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いか たちうお	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ ブロッコリー コーン キャベツ	683	25.1
28	水	ごはん	牛乳	はっぽうさい ねぎみそパオズ①②※ はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ いんげん しょうが しいたけ たけのこ こまつな もやし	668	28.7
29	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ キャベツメンチカツ はなやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ カリフラワー ブロッコリー	644	22.8
30	金	ごはん	牛乳	チキンカレー あんにんフルーツ チーズ	ごはん じゃがいも さとう あぶら あんにんどうふ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく あんにんどうふ（乳・豆乳） チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 缶詰（みかん・パイン・おうとう）	683	22.8

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※ねぎみそパオズ：1・2年生1個、3～6年生2個。

6月4日～10日は歯・口の健康週間です！

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

6月8日（木）は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう！

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。
秩父市の郷土料理「かてめし」や特産品の「しゃくしな」を使ったメニューなど、地域ならではのメニューを出しています。
よくかんで、味わって食べてみてください。