



6月の学校給食献立予定表

6月は
彩の国ふるさと
学校給食月間です。



令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ふるさと給食 かてめし		白身魚フリッター③ みそ汁(豆腐・わかめ) ハスカップゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 白身魚フリッター 豆腐 わかめ	酢飯 油 砂糖 小麦粉 ゼリー	人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	838	30.5
2	金	ごはん		スタミナ肉じゃが 彩の国納豆 たくあんあえ	牛乳 豚肉 納豆	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ 白滝 たくあん漬け キャベツ きゅうり	772	31.4
5	月	かみかみ献立 食パン パテチョコ		カミカミたこメンチ ブロッコリーサラダ ポテトのベーコン煮	牛乳 たこメンチ ベーコン チーズ	パン 油 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉	人参 玉ねぎ 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	789	30.1
6	火	ごはん わかめふりかけ		いわしの梅煮 かわりきんぴら みそ汁(じゃがいも)	牛乳 鰯(いわし) 豚肉 さつま揚げ わかめ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 小松菜	760	29.6
7	水	地粉うどん		肉うどん 塩昆布あえ きなこだんご	牛乳 豚肉 塩昆布 きなこ(秩父産)	地粉うどん 油 ごま油 ごま 砂糖 白玉団子	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	760	28.4
8	木	ごはん		豆腐のうま煮 ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 ねぎ塩まんじゅう	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ パプリカ きくらげ 大豆もやし もやし 小松菜	806	34.6
9	金	ごはん		ハヤシライス 秩父こんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 豚肉 わかめ パリッシュ(小魚)	ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	777	27.5
12	月	バターロール		ハンバーグイタリアンソース コールスローサラダ 野菜と豆腐のスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆腐	パン 油 砂糖 コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ セロリトマト キャベツ コーン 大根 チンゲン菜	827	30.8
13	火	ごはん		さばの西京焼き 磯香あえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) のり 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	798	31.2
14	水	ライスボール (米粉入パン)		和風ミートスパゲティ いかナゲット③ ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 いかナゲット	パン 油 マーガリン 砂糖 スパゲティ イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	856	30.9
15	木	わかめごはん		ジャージャン豆腐 中華サラダ プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 プリン(豆乳入) 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ ピーマン 小松菜 キャベツ コーン きくらげ	832	32.1
16	金	ごはん 味付けのり		とりの唐揚げ(しょうゆ味)② 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	牛乳 鶏唐揚げ 豚肉 竹輪 油揚げ 豆腐 のり	ごはん 油 砂糖	人参 切干大根 白滝 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ	799	29.4
19	月	パンにはさむ 子どもパン		スラッピージョー ごぼうサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 チーズ ひじき ベーコン	パン 油 小麦粉 ごま ごまドレッシング マカロニ じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ	782	31.1
20	火	ごはん		白身魚の南蛮漬け ごまあえ 野菜椀	牛乳 白身魚(メルルサ) 生揚げ	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 キャベツ ほうれん草 大根 玉ねぎ ねぎ	764	29.3
21	水	中華めん		キムチラーメン 揚げ餃子② チョレギサラダ メープルマフィン	牛乳 豚肉 餃子 わかめ のり	中華めん 油 ごま油 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング メープルマフィン	人参 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ きゅうり	799	32.0
22	木	ごはん おかかふりかけ		野菜のきつね煮 白ごまつくね③ 小松菜あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 白ごまつくね	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ コーン	842	31.8
23	金	ふるさと給食 しゃくし菜ピラフ		アジフライ(ソース) チキンコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ハム 鰯(あじ)フライ 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 油 マーガリン 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン しゃくし菜漬け キャベツ チンゲン菜	802	32.1
26	月	フラワーロール		キャベツメンチカツ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 メンチカツ ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ 枝豆 きゅうり	812	26.7
29	木	ごはん		八宝菜 ねぎみそパオズ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 いか エビ うずら卵 ねぎみそ包子	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨 中華ドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり	820	37.3
30	金	ごはん		チキンカレー 杏仁フルーツ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 杏仁豆腐	人参 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	865	28.4

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

はみがきで、心も
体も健やかに！

