



日	曜	主 食	牛乳	お か す	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)	I値* - kcal	水分* g
3	月	ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく たまご しおこんぶ	ごはん さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん きゃべつ こまつな しらたき	595	26.8
4	火	ごはん	牛乳	きんぴら やさいわん ししゃもフリッター幼①小中②	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ ししゃもフリッター	ごはん さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく だいこん じゃがいも たまねぎ	650	25.0
5	水	フラワーロール	牛乳	カレーコーンチャウダー チキンナゲット幼①小中② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	パン あぶら はくりきこ バター イタリアンドレッシング	じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー きゃべつ	681	23.9
6	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ プリン	牛乳 とうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ プリン	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ りょくとうもやし	643	22.4
7	金	じごなうどん	牛乳	さぬきうどん みそポテト きりぼしだこんのナムル ふるさと給食	牛乳 とりにく なると あぶらあげ	うどん あぶら はくりきこ さとう わらうドレッシング	ねぎ にんじん わかめ しょうが じゃがいも だいこん くきわかめ きゅうり	654	21.6
10	月	かてめし	牛乳	ふかやねぎのメンチカツ かきたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ メンチカツ たまご	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ	646	23.4
11	火	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ コーンしゅうまい幼①小中② はるさめスープ	牛乳 ぶたにく コーンしゅうまい とりにく	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん はくさいづけ だいずもやし ちんげんさい たまねぎ だいこん	612	24.0
12	水	しよくパン いちごジャム	牛乳	しろはなまめのポタージュ グリーンサラダ ウインナーのケチャップあえ	牛乳 しろはなまめ ベーコン ウインナー	パン いちごジャム あぶら シチューのもと たまねぎドレッシング さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし ブロッコリー えだまめ	662	26.4
13	木	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのみりんやき こまつなあえ	牛乳 あぶらあげ さば	ごはん ごまあぶら さとう	じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし わかめ	634	23.5
14	金	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ かみかみたこナゲット幼①小中② ほうれんそうのソテー	牛乳 だいず ぶたにく たこナゲット	パン さとう あぶら バター	にんにく じゃがいも にんじん たまねぎ あおピーマン とまと ほうれんそう えだまめ	668	26.6
17	月	ごはん	牛乳	とんじる えごまあえ とりにくのからあげ幼小②中③	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま えごま	じゃがいも ねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	693	25.9
18	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ あおりんごゼリー	牛乳 なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま あおりんごゼリー	わかめ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう りょくとうもやし だいこんづけ	633	24.9
19	水	バターロール	牛乳	しろみさかなのサルサソースかけ やさいとりにくのスープ ゆでやさいサラダ	牛乳 しろみさかな とりにく	パン あぶら オリーブオイル イタリアンドレッシング	トマト にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし じゃがいも ブロッコリー きゃべつ	614	28.7
20	木	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん カレールー わらうドレッシング あぶら	じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく こんにゃく こまつな とうもろこし	647	22.1
21	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメン さいのくにならまんじゅう幼①小中② チョコレギサラダ	牛乳 ぶたにく のり とうにゅう さいのくにならまんじゅう	ちゅうかめん あぶら ごま しおドレッシング	もやし ねぎ ちんげんさい しゃくしな にんにく しょうが わかめ にんじん きゃべつ	666	27.5
24	月	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ あげぎょうざ幼①小中② ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶたにく いか ぎょうざ	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ もやし しょうが ほうれんそう	613	22.9
25	火	しゃくしなピラフ	牛乳	とびうおフライ やさいのスープ ヨーグルト ふるさと給食	牛乳 ハム とびうお ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら バター	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ じゃがいも	602	21.7
26	水	ツイストパン	牛乳	ミートソースパンネ コールスローサラダ アンサンブルエッグ	牛乳 ぶたにく アンサンブルエッグ	パン パンネ あぶら コーンドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく あおピーマン トマト きゃべつ とうもろこし	675	23.6
27	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう いそかあえ	牛乳 あぶらあげ のり とりにく なっとう	ごはん さとう あぶら	じゃがいも にんじん いんげん こんにゃく ほうれんそう もやし	622	26.4
28	金	こどもパン	牛乳	ハンバーグのバーベキューソース コンソメスープ はなやさいサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン さとう コーンドレッシング	トマト にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	660	25.3

◆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。

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ヵ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

