



令和8年度

6月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



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	1人分 g
1	月	ごはん	牛乳	いわしのかぼす味噌煮 豚汁 磯香あえ	牛乳 いわし 豚肉 とうふ 油揚げ みそ のり	ごはん ジャがいも	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし かぼす	813	34.1
2	火	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 とうふ 豚肉 鶏肉	ごはん 油 かたくり粉 砂糖 ごま 小麦粉	玉葱 キャベツ にんじん 赤ピーマン たけのこ 椎茸 きくらげ にんにく しょうが だいずもやし もやし こまつな	842	30.4
3	水	コッペパン スライス	牛乳	スラッピージョー フレンチフライポテト コンソメスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	パン 油 小麦粉 ジャがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト キャベツ	838	29.5
4	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス レモンソーダミックスゼリー チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん ジャがいも 油 はちみつ 砂糖	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト もも みかん レモン	843	23.6
5	金	かみかみ献立 フラワーロール	牛乳	ポテトのベーコン煮 カミカミたこメンチ ポパイサラダ	牛乳 ベーコン たら たこ	パン ジャがいも 油 ごま油 ごま パン粉	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 もやし	811	29.5
8	月	ごはん	牛乳	豚キムチ ポーク焼売② 中華サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 パン粉	しょうが にんにく はくさい もやし キャベツ たら にんじん こまつな 玉葱	786	32.1
9	火	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 豆腐とわかめのみそ汁 ジャがいものきんぴら	牛乳 さば とうふ 油揚げ 鶏肉	ごはん ジャがいも 油 砂糖	ねぎ にんじん つきこんにゃく しょうが	897	35.8
10	水	ツイストパン	牛乳	あじフリッター② コーンシチュー ゆで野菜サラダ	牛乳 あじ 鶏肉 あおさ	パン 油 ジャがいも 小麦粉 バター	とうもろこし 玉葱 にんじん キャベツ ほうれん草	860	30.7
11	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨スープ チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ のり	ごはん かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	しょうが にんにく トマト 玉葱 ほうれん草 キャベツ にんじん	808	37.8
12	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 みそポテト ゆかり和え	牛乳 豚肉 みそ	うどん ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	にんじん こまつな ねぎ 椎茸 しょうが きゅうり キャベツ もやし しそ	789	29.0
15	月	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	深谷ねぎメンチカツ みそワントンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ ハム ヨーグルト	ごはん 油 バター 小麦粉	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ もやし しょうが ねぎ	844	29.7
16	火	ごはん	牛乳	スタミナ肉じゃが 納豆 たくあんあえ	牛乳 豚肉 大豆	ごはん ジャがいも しらたき 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 さやいんげん たら しょうが にんにく ほうれん草 もやし だいこん	797	32.8
17	水	コッペパン スライス	牛乳	焼きそば ウインナーのケチャップソース 小松菜あえ	牛乳 豚肉 あおのり ウインナー わかめ	パン 中華めん 油 砂糖 ごま油 小麦粉	にんじん キャベツ 玉葱 トマト こまつな とうもろこし	801	34.3
18	木	かてめし	牛乳	サーモンフライ かきたま汁 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ とうふ さけ 卵	酢めし 油 かたくり粉 砂糖	にんじん つきこんにゃく 椎茸 玉葱 こまつな ごぼう りんご	811	36.7
19	金	子どもパン	牛乳	煮込みハンバーグ パンフキンポタージュ 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	パン 砂糖 油 小麦粉 バター	トマト アップルソース 玉葱 かぼちゃ にんにく ブロッコリー カリフラワー パジル	830	34.3
22	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 多菜包子② もやしの中華サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま	玉葱 にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな もやし しょうが	880	32.6
23	火	ごはん	牛乳	白身魚のねぎ塩レモンソース ジャがいものみそ汁 えごま和え	牛乳 たら わかめ 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉 ジャがいも えごま	ねぎ にんにく レモン 玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ ほうれん草	785	30.0
24	水	厚切り食パン いちごジャム	牛乳	ABCスープ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン たまご ハム チーズ	パン ジャがいも 油 ごま 砂糖 マカロニ	いちご 玉葱 にんじん キャベツ ごぼう ごぼう とうもろこし きゅうり れんこん	789	26.3
29	月	ごはん	牛乳	八頭コロッケ ひじきのそぼろ炒め 重忠汁	牛乳 鶏肉 ひじき みそ	ごはん 油 砂糖 さといも 八頭 ジャがいも	しょうが にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こまつな 玉葱	837	26.7
30	火	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 豆腐とたまごのスープ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 とうふ 卵 昆布	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ジャがいも	しょうが 玉葱 にんじん こまつな キャベツ	806	34.8

◆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。

○スライスしてあるパンにおかずをはさんで食べるのもお勧めです。

6月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。

郷土料理や地元産食材を知って、ふるさとへの愛着を深める活動を進めてまいります。ふるさとへの関心や郷土愛を深めるきっかけにしていきたいです。