



# 令和6年度 6月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

| 日(曜日) | 献立名                |    | おもなほたらき  |   |  | えいようりょう   |       |      |
|-------|--------------------|----|--|---|--|---|-------|------|
|       |                    |    | 黄  | 赤                                       | 緑  | エネルギー   | たんぱく質 |      |
|       |                    |    | ねつやカのもと  | 体をつくる                                   | 体の働きをととのえる                               | (kcal)  | (g)   |      |
| 3(月)  | ごはん                | 牛乳 | にくどんのぐ<br>あつやきたまご<br>いそかあえ                               | ごはん あぶら<br>さんおんとう<br>さとう                | 牛乳 ふたにく<br>かまぼこ たまご<br>のり                | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん しらたき<br>キャベツ こまつな                                       | 618   | 29.9 |
| 4(火)  | ごはん                | 牛乳 | マーボーどうふ<br>はるさめサラダ<br>プリン                                | ごはん さとう<br>かたくりこ あぶら<br>こまあぶら<br>はるさめ   | 牛乳 どうふ<br>ふたにく みそ<br>プリン(どうにゅう)          | たまねぎ にんじん<br>だけのこ しいたけ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり りょくとうもやし                        | 632   | 23.2 |
| 5(水)  | じごなうどん             | 牛乳 | さぬきうどんのしる<br>みそポテト<br>きりほしだいこんのサラダ                       | じごなうどん<br>じゃがいも<br>こむぎこ あぶら<br>さとう      | 牛乳 とりにく<br>なると あぶらあげ<br>わかめ みそ           | ねぎ にんじん しょうが<br>きりほしだいこん だいこん<br>きゅうり                                       | 673   | 22.6 |
| 6(木)  | フラワーロール            | 牛乳 | チキンナゲット②<br>ブロッコリーサラダ<br>カレーコーンチャウダー                     | パン パンこ<br>こむぎこ あぶら<br>さとう じゃがいも<br>バター  | 牛乳 とりにく<br>ベーコン<br>チャウダー(牛乳)             | ブロッコリー キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>どうもろこし  | 616   | 22.8 |
| 7(金)  | ごはん                | 牛乳 | ししゃもフリッター②<br>こもくきんびら<br>やさいわん                           | ごはん こむぎこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも            | 牛乳 ししゃも<br>ちくわ なまあげ<br>みそ                | ごぼう にんじん れんこん<br>ごんにやく だいこん<br>たまねぎ   | 638   | 21.7 |
| 10(月) | かてめし               | 牛乳 | ふかやねぎメンチカツ<br>かきたまじる<br>ハスカップゼリー                         | ごはん あぶら<br>さとう パンこ<br>こむぎこ<br>かたくりこ     | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ ふたにく<br>とりにく たまご<br>どうふ | にんじん ごぼう ごんにやく<br>しいたけ たまねぎ ねぎ<br>りょくとうもやし<br>ハスカップ                         | 633   | 24.4 |
| 11(火) | しょくパン              | 牛乳 | いちごジャム<br>ウインナーチップ<br>グリーンサラダ<br>しらはなまめのポターージュ           | パン さとう<br>あぶら                           | 牛乳 ソーセージ<br>しらはなまめ<br>ベーコン<br>ポターージュ(牛乳) | いちご ブロッコリー<br>どうもろこし えだまめ<br>キャベツ たまねぎ<br>にんじん                              | 624   | 25.5 |
| 12(水) | ごはん                | 牛乳 | ちゅうかどんのぐ<br>あげぎょうざ②<br>だいずもやしのナムル(ナムルドレッシング)             | ごはん あぶら<br>かたくりこ<br>こまあぶら<br>こむぎこ パンこ   | 牛乳 とりにく<br>いか えび ふたにく                    | キャベツ たまねぎ にんじん<br>だけのこ しいたけ<br>しょうが<br>だいずもやし<br>りょくとうもやし こまつな              | 600   | 29.0 |
| 13(木) | はちみつパン             | 牛乳 | ポークビーンズ<br>たこナゲット②<br>キャベツサラダ                            | パン じゃがいも<br>さとう あぶら<br>パンこ こむぎこ         | 牛乳 ふたにく<br>たいたす たこ いか<br>だちうお            | たまねぎ にんじん ビーマン<br>にんにく キャベツ   | 659   | 27.7 |
| 14(金) | ごはん                | 牛乳 | さばのみりんしょうゆやき<br>ごんにやくサラダ<br>じゃがいものみそしる                   | ごはん あぶら<br>さんおんとう<br>じゃがいも              | 牛乳 さば わかめ<br>あぶらあげ みそ                    | ごんにやく にんじん<br>こまつな どうもろこし<br>たまねぎ   | 615   | 22.6 |
| 17(月) | <b>食育の日</b><br>ごはん | 牛乳 | とりにくのからあげ②<br>えごまあえ<br>とんじる                              | ごはん こむぎこ<br>あぶら こま<br>えごま さとう<br>じゃがいも  | 牛乳 とりにく<br>みそ ふたにく どうふ                   | キャベツ ほうれんそう<br>にんじん ごぼう だいこん  | 630   | 27.1 |
| 18(火) | わかめごはん             | 牛乳 | あつあげのごもくに<br>たくあんあえ<br>あおりんごせりー                          | ごはん あぶら<br>さんおんとう<br>かたくりこ こま           | 牛乳 わかめ<br>なまあげ ふたにく                      | ごんにやく さやいんげん<br>にんじん たまねぎ<br>だけのこ たくあん<br>キャベツ りょくとうもやし<br>りんご              | 598   | 24.6 |
| 19(水) | ちゅうかめん             | 牛乳 | タンタンメンのスープ<br>コーンしゅうまい②<br>チョレギサラダ(しおドレッシング)             | ちゅうかめん<br>こまあぶら こま<br>こむぎこ              | 牛乳 ふたにく<br>なると みそ<br>とりにく わかめ<br>のり      | しょうが にんにく<br>りょくとうもやし<br>ほうれんそう にんじん<br>ねぎ どうもろこし<br>たまねぎ キャベツ              | 596   | 24.4 |
| 20(木) | バターロール             | 牛乳 | しろみさかなのサルサソース<br>ごぼうサラダ(こまドレッシング)<br>コンソメスープ             | パン あぶら こま<br>じゃがいも                      | 牛乳 メルルーサ<br>ひじき とりにく                     | たまねぎ ごぼう れんこん<br>にんじん さやいんげん<br>キャベツ  | 626   | 27.4 |
| 21(金) | ごはん                | 牛乳 | ポークカレー<br>ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)<br>チーズ                    | ごはん じゃがいも<br>あぶら                        | 牛乳 ふたにく<br>チーズ                           | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>ブロッコリー キャベツ                                       | 642   | 25.0 |
| 24(月) | ごはん                | 牛乳 | ピピンパのぐ<br>二郎まんじゅう②<br>はるさめスープ                            | ごはん さとう<br>こまあぶら こま<br>パンこ こむぎこ<br>はるさめ | 牛乳 ふたにく<br>とりにく                          | にんにく しょうが<br>だいずもやし ほうれんそう<br>にんじん きりほしだいこん<br>はくさいキムチ こまつな<br>二郎 たまねぎ しいたけ | 611   | 25.8 |
| 25(火) | ツイストパン             | 牛乳 | ペンのトマトソースに<br>アンサンブルエッグ<br>コールスローサラダ<br>(コーンクリーミードレッシング) | パン ペンネ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも              | 牛乳 ふたにく<br>たまご ベーコン<br>アンサンブル(チーズ、牛乳)    | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ビーマン<br>にんにく しょうが<br>キャベツ どうもろこし                       | 688   | 27.2 |
| 26(水) | ごはん                | 牛乳 | やさいのきつねに<br>なっとう<br>しおこんぶあえ                              | ごはん じゃがいも<br>さんおんとう<br>あぶら こまあぶら        | 牛乳 あぶらあげ<br>とりにく なっとう<br>しおこんぶ           | にんじん ごんにやく<br>キャベツ りょくとうもやし   | 615   | 28.4 |
| 27(木) | こどもパン              | 牛乳 | ハンバーグBBQソース<br>はなやさいサラダ<br>じゃがいもととりにくのスープ                | パン さとう<br>はちみつ あぶら<br>さとう じゃがいも         | 牛乳 とりにく<br>ふたにく                          | にんにく ブロッコリー<br>カリフラワー たまねぎ<br>にんじん どうもろこし<br>ねぎ                             | 594   | 30.8 |
| 28(金) | しゃくしなピラフ           | 牛乳 | とびうおフライ<br>やさいとどうふのスープ<br>ヨーグルト                          | ごはん バター<br>パンこ こむぎこ<br>あぶら              | 牛乳 ハム とびうお<br>とりにく どうふ<br>ヨーグルト          | しゃくしな たまねぎ<br>にんじん どうもろこし<br>キャベツ りょくとうもやし                                  | 581   | 27.6 |

\*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。  
☆毎月19日は「食育の日」です。