



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	たんぱく質 g
3	月	ごはん	牛乳	肉丼の具 厚焼きたまご 塩昆布和え	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 昆布	ごはん 砂糖 油 ごま油 でん粉	玉葱 人参 いんげん 白滝 生姜 キャベツ もやし 小松菜	801	36.3
4	火	ごはん	牛乳	野菜焼 ししゃもフリッター② きんぴら	牛乳 生揚げ ししゃも 沖あみ のり 鶏肉 竹輪	ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	大根 玉葱 葱 人参 ごぼう れんこん こんにゃく	796	30.0
5	水	地粉うどん	牛乳	さめぎうどんの汁 味噌ポテト 切干大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると わかめ 茎わかめ	うどん じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 葱 生姜 大根 胡瓜	762	28.0
6	木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ プリン	牛乳 豆腐 豚肉 豆乳	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	葱 人参 筍 たら 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ もやし とうもろこし	808	28.0
7	金	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② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 でん粉 パン粉	玉葱 人参 とうもろこし ブロッコリー キャベツ もやし にんにく	813	27.3
10	月	かてめし	牛乳	かきたま汁 深谷ねぎメンチカツ ハスカップゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 玉葱 小松菜 葱 生姜 ハスカップ	836	31.5
11	火	ごはん	牛乳	春雨スープ コーン焼売③ ピピンパの具	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	人参 小松菜 玉葱 とうもろこし キャベツ にんにく 生姜 葱 もやし 大根 ほうれん草 キムチ	781	29.3
12	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	白花生のポターージュ ウインナーのケチャップソース グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	パン ジャム じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 パセリ 白花生 キャベツ 枝豆 ほうれん草 ブロッコリー	813	30.6
13	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばのみりん焼き 小松菜和え	牛乳 油揚げ わかめ さば	ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	782	26.2
14	金	はちみつパン	牛乳	大豆と挽肉のトマト煮 たこナゲット② ほうれん草ソテー	牛乳 大豆 豚肉 たこ いか たちうお 大豆粉	パン じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 ビーマン トマト にんにく ほうれん草 とうもろこし	795	32.8
17	月	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉の唐揚げ② えごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ もやし えごま	773	28.0
18	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 たくあん和え 青りんごゼリー	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 たまご	ごはん 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 筍 たくあん もやし 小松菜 りんご	801	31.0
19	水	中華めん	牛乳	豆乳タンタンメンのスープ 埼玉まんじゅう② チョコレギサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉 わかめ のり	めん 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 パン粉	しゃくし菜 もやし 葱 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 人参 たら	786	35.1
20	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 秩父こんにゃくサラダ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 こんにゃく 小松菜 キャベツ もやし	852	28.4
21	金	バターロール	牛乳	じゃがいもと鶏肉のスープ 白身魚のサルサソース ゆで野菜サラダ	牛乳 鶏肉 メルルーサ	パン じゃがいも でん粉 油 砂糖	玉葱 人参 葱 とうもろこし にんにく トマト ブロッコリー キャベツ もやし	826	36.2
24	月	ごはん	牛乳	中華丼の具 揚げ餃子② もやしのナムル	牛乳 豚肉 いか えび たまご 鶏肉	ごはん 油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉	キャベツ 玉葱 人参 筍 木耳 生姜 もやし 小松菜	822	36.9
25	火	しゃくし菜 ピラフ	牛乳	野菜スープ とびうおフライ ヨーグルト	牛乳 ハム ベーコン とびうお ヨーグルト	ごはん バター じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉	しゃくし菜 玉葱 人参 とうもろこし キャベツ もやし	800	28.5
26	水	ツイストパン	牛乳	ミートソースパンネ アンサンプルエッグ 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン	パン マカロニ 油 バター 砂糖 じゃがいも でん粉	玉葱 人参 ビーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	856	32.5
27	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 彩の国なっとう 磯香和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 のり	ごはん じゃがいも 砂糖 油	大根 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ もやし	798	32.6
28	金	子供パン	牛乳	コンソメスープ バーベキュー煮込みハンバーグ コーンとほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン じゃがいも 油 砂糖 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 りんご ほうれん草 とうもろこし もやし	710	25.9

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、“地域や埼玉県で作られた食材に感謝をし、昔から地域に伝わる伝統の郷土食を食べて、自分達の住む地域のことを更に知ること”を目的とした試みです。今月の給食には郷土食や秩父地域・埼玉県で作られた食材をより多く取り入れています。