

# 6月学校給食献立表

令和4年度

秩父第一小学校共同調理場


日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから	ち にく	ちようし	エネルギー	たんぱく質
					熱や力のもとになる	血や肉・ほねや歯になる	からだの調子をととのえる	kcal	g
					しょくひん	しょくひん	しょくひん		
					食品(きいろ)	食品(あか)	食品(みどり)		
1	水	かてめし	牛乳	とうふとわかめのみそしる あじフリッター② あおりんごゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ(スケトウダラ) わかめ あぶらあげ とうふ あじ	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ りんご	652	24.1
2	木	コッパン スライス	牛乳	やきそば ウインナーのケチャップソース ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン やきそばめん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおぶし ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	620	27.0
3	金	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが さいのくになっとう ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう(だいず)	たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう キャベツ	617	25.7
6	月	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる いわしのうめに かみかみきんぴら	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし いか ちくわ とりにく	こまつな だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく れんこん	634	29.8
7	火	あつぎりしょくパン パテチョコレート	牛乳	コーンポタージュ たこメンチ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン さとう じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たこ さかなのすりみ(スケトウダラ)	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ	657	23.6
8	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん きりぼしだいこんサラダ(わふうドレッシング) きなこだんご⑤	じごなうどん さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(タラ) きなこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん	662	23.0
9	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ はるさめサラダ(パンパンジードレッシング) カットパイ	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし パイ	631	24.2
10	金	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス フルーツあんぱん パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ あんぱんどうふ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく あんぱんどうふ(とうにゅう) パリッシュ(かたくちいわし)	たまねぎ にんじん トマト 缶詰(みかん・パン・りんご)	665	22.8
13	月	ごはん	牛乳	かきたまじる あじつきとんかつ こまつなのじゃこいため	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな コーン もやし	625	25.9
14	火	こどもパンスライス	牛乳	ABCマカロニスープ スラッピージョー(ミートソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン マカロニ あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう れんこん いんげん	650	24.0
15	水	ごはん	牛乳	とうふのうまに にらまんじゅう①②※ だいずもやしナムル(かんこくナムドレッシング)	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが にら ねぎ だいずもやし こまつな	649	28.1
16	木	ツイストパン	牛乳	ポテトのベーコンに いかなゲット② ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いか さかなのすりみ(たちうお)	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ	649	21.1
17	金	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる わかどりしょうゆかおりあげ きりぼしだいこんのにももの	ごはん あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ちくわ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ しらたき	636	24.6
20	月	ごはん	牛乳	やさいわん さばのみりんやき しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば こんぶ かつおぶし	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	643	23.4
21	火	バターロール	牛乳	とうにゅうキャロットスープ にこみハンバーグ ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング)	パン じゃがいも あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	661	23.8
22	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ たけのこ だいずもやし こまつな キャベツ	695	25.8
23	木	しゃくしなピラフ	牛乳	コンソメスープ とびうおフライ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とびうお ヨーグルト	しゃくしなづけ たまねぎ にんじん コーン キャベツ	624	25.6
24	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにやくサラダ(たまねぎドレッシング) ふくじんづけ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじんこんにやく ほうれんそうこんにやく こまつな コーン	666	22.3
27	月	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろごまつね② ゆかりあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく つくね(とりにく・レバー)	だいこん にんじん こんにやく キャベツ もやし	648	24.8
28	火	フラワーロール	牛乳	とりにくとじゃがいものスープ しろみぎさかなのサルサソース コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみぎさかな(メルルーサ)	にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト キャベツ	636	27.7
29	水	ごはん	牛乳	マーボーなす えびシューマイ② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たら えび わかめ のり	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	624	23.7
30	木	はちみつパン	牛乳	とうふたまごのスープ かぼちゃコロッケ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー	650	24.0

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。  
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※にらまんじゅう: 1・2年生1個、3～6年生2個。

**6月4日～10日は歯・口の健康週間です!**

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。  
**6月6日(月)は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう!**



**6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!**

今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。秩父市の郷土料理「かてめし」や特産品の「しゃくしな」を使ったメニューなど、地域ならではのメニューを出しています。よくかんで、味わって食べてみてくださいね。

