



6月学校給食献立表



令和7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 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほね は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳	とうふとたまごのスープ ヤンニョムチキン もやしのちゅうかサラダ(ちゅうかドレ)	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ とりこ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう キャベツ りんご	626	31.7
3	火	バターロール	牛乳	マカロニスープ スラッピージョー(ミートソース) たこナゲット②	パン こめこマカロニ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たこ いか たちうお だいず	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが にんにく	649	26.4
4	水	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに やさしいパオズ①②※ はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき だいず	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ こまつな もやし	659	29.0
5	木	ツイストパン	牛乳	コーンシチュー かぼちゃひきにくフライ イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりこ	コーン たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ りんご ブロッコリー キャベツ	668	24.2
6	金	かてめし	牛乳	さわにわん こんさいメンチカツ アセロラゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ちくわ(スケトウダラ)	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん しいたけ ほうれんそう れんこん アセロラ	677	26.3
9	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ ビビンバのぐ はるまき	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく だいず えび	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう だいこん	665	24.1
10	火	フラワーロール いちごジャム	牛乳	じゃがいものクリームに しろみざかなフリッター② はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ジャム じゃがいも ペンネ こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たら だいず	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー りんご	675	27.4
11	水	じごなうどん	牛乳	わかめうどん みそポテト ゆかりあえ	じごなうどん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ わかめ なると(スケトウダラ)	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ もやし	625	25.4
12	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ(ごまドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ	たまねぎ にんじん トマト ごぼう れんこん いんげん	658	24.0
13	金	ごはん	牛乳	まゆだまじる とりこくのからあげ② きりぼしだいこんのにももの	ごはん しらたまだんご じゃがいも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ちくわ(スケトウダラ)	こまつな にんじん しめじ だいこん しいたけ	658	26.5
16	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ コーンしゅうまい② きりぼしだいこんのサラダ(ちゅうかドレ)	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず とりこ さば(キムチ)	たまねぎ しょうが にら もやし キャベツ はくさい だいこん もやし きゅうり にんじん りんご(キムチ)	621	24.7
17	火	あつぎりしよくパン チョコクリーム	牛乳	クラムチャウダー ウイナーケチャップソース ブロッコリーソテー	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン	654	25.1
18	水	しゃくしなピラフ	牛乳	ミックスボールスープ あじフライ バックソース ヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ だいず	ぎゅうにゅう とりこ すりみ あじ ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ こまつな	623	26.2
19	木	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ コーン	630	22.7
20	金	わかめごはん	牛乳	とうふのうまに だいずもやしのナムル(かんこくナムルドレ) あおりんごゼリー	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいずもやし こまつな	621	24.1
23	月	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり	たまねぎ にんじん いんげん しらたき ほうれんそう キャベツ もやし	622	24.5
24	火	コッペパン スライス	牛乳	ミートソーススパゲティ ハムチーズピカタ ゆでやさしいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン スパゲティ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ	632	24.3
25	水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん あげひじきギョウザ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ひじき とりこ わかめ	もやし ねぎ チンゲンサイ しゃくしな にんにく しょうが キャベツ にんじん	645	23.5
26	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	こまつなのみそじる さばのたつたあげ えごまあえ	ごはん かたくりこ あぶら ごま えごま さとう	ぎゅうにゅう のり さば	こまつな だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	679	24.7
27	金	ごはん	牛乳	まめまめカレー ちちぶこんにゃくサラダ(あおじそドレ) さつまいもスティック	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりこ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにゃく こまつな コーン りんご	618	20.9
30	月	ごはん	牛乳	とんじる しろみざかなのねぎしおソース くきわかめサラダ(かんこくナムルドレ)	ごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たら くきわかめ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん にんにく レモン もやし きゅうり キャベツ	615	26.7

☆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。

※やさしいパオズ:1・2年生1個、3～6年生2個。

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。



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(金)は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう！

