



# 6月の学校給食献立予定表

6月は  
彩の国ふるさと  
学校給食月間です。



2024年 6月

秩父第一中学校共同調理場

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	からだの調子を 整える食品(緑)	熱や力のもとに なる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
				1群・2群	3群・4群	5群・6群		
3 月	フラワーロール		カレーコーンチャウダー チキンナゲット③ ゆで野菜サラダ	牛乳, 豚肉 チキンナゲット	玉ねぎ, 人参, とうもろこし コーンペースト キャベツ, ブロッコリー	フラワーロール, 揚げ油 小麦粉, バター, じゃが芋 イソマルト <sup>®</sup> レシリング <sup>®</sup>	800	30.9
4 火	白飯		野菜のきつね煮 納豆 小松菜のじゃこ炒め	牛乳, 油揚げ, 鶏もも肉 納豆, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな とうもろこし	白飯, じゃがいも こんにやく, 三温糖, サラダ油	782	32
5 水	地粉うどん		五目うどん みそポテト 切干大根のサラダ	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ わかめ, みそ, 茎わかめ	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ 小松菜, 干し椎茸, 切干し大根 だいこん, きゅうり	地粉うどん, じゃがいも 小麦粉, 米油, 三温糖 和風ドレッシング	801	27.3
6 木	白飯 (わかめふりかけ)		<b>かみかみ献立</b> 野菜碗 ししゃもフリッター② 五目きんぴら	牛乳, 生揚げ, みそ ししゃもフリッター さつま揚げ, 豚肉	キャベツ, 玉ねぎ, ねぎ にんじん, ごぼう, れんこん	白飯, じゃが芋, 揚げ油 米油, こんにやく, 三温糖 小麦粉	780	27.8
7 金	白飯		麻婆豆腐 春雨サラダ プリン	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉 みそ	ねぎ, にんじん, たら, たけのこ しょうが, にんにく キャベツ, もやし	白飯, サラダ油, 上白糖 かたくり粉, はるさめ プリン, ごま油	773	28.5
10 月	バターロール		白花豆のポタージュ ウイナーケチャップソース グリーンサラダ	牛乳, 白花豆ペースト ベーコン, ウィナー	玉ねぎ, にんじん, キャベツ きゅうり, ブロッコリー えだまめ	バターロール, じゃが芋 サラダ油, 上白糖 玉ねぎ <sup>®</sup> レシリング <sup>®</sup>	818	30.2
11 火	かてめし		<b>ふるさと給食</b> かきたま汁 とびうおフライ ハスカップゼリー	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ 卵, 豆腐, とびうお <sup>®</sup> イ	ごぼう, にんじん, 干し椎茸 玉ねぎ, こまつな	酢めし, こんにやく, サラダ油 上白糖, 片栗粉, 米油 ハスカップゼリー	791	32.6
12 水	食パン いちごジャム		ポークビーンズ たこナゲット② キャベツサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆 たこナゲット	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, トマト缶, キャベツ きゅうり, レモン汁	食パン, いちごジャム サラダ油, 上白糖, 油 小麦粉, じゃがいも	793	33.8
13 木	白飯		ビビンバの具 春雨スープ コーン焼売③	牛乳, ベーコン 豚ひき肉, コーン焼売	玉ねぎ, キャベツ, にんじん きくらげ, にんにく, しょうが, ねぎ, もやし ほうれん草, 切干し大根, 白菜キムチ	白飯, はるさめ ごま油, 上白糖, ごま	778	27.8
14 金	白飯		豚汁 鯖のみりん焼き 磯香あえ	牛乳, 豚肉, 豆腐 みそ, さばのみりん焼き のり	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, ほうれん草, もやし	白飯, こんにやく サラダ油 じゃがいも	807	32.8
17 月	パンにはさむ 子どもパンスライス		<b>パンにはさむ</b> ABCスープ ハンバーグデミグラスソース 花野菜サラダ	牛乳, ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ブロッコリー, カリフラワー とうもろこし	子供パン, じゃがいも 上白糖, マカロニ コンクリート <sup>®</sup> レシリング <sup>®</sup>	750	29.6
18 火	白飯		肉井の具 厚焼き玉子 えごまあえ	牛乳, 豚肉, かまぼこ 厚焼き玉子	玉ねぎ, にんじん さやいんげん, しょうが ほうれん草, キャベツ	白飯, しらたき, 三温糖 上白糖, えごま サラダ油, 白すりごま	781	33.8
19 水	中華めん		豆乳タンタンメン 揚げ餃子② チョレギサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ 豆乳, 餃子, わかめ, のり	もやし, ねぎ, たら, チンゲン菜 しゃくし菜漬け, にんにく しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん	中華めん, サラダ油 米油, ごま, ねりごま 塩ドレッシング	751	30.8
20 木	わかめごはん		厚揚げの五目煮 たくあんあえ 青りんごゼリー	牛乳, 生揚げ, 豚肉 うずら卵	玉ねぎ, にんじん, たけのこ たくあん漬け, もやし ほうれん草	わかめごはん, 揚げ油 ごま, 青りんごゼリー 三温糖	783	30.9
21 金	白飯		カレー 秩父こんにやくサラダ チーズ	牛乳, 豚肉, わかめ チーズ	しょうが, 玉ねぎ, にんじん ソテーオニオン, キャベツ こまつな	白飯, サラダ油, じゃが芋 人参こんにやく, 和風ドレッシング <sup>®</sup> ほうれん草こんにやく	818	27.1
24 月	ツイストパン		ペンのトマトソース アンサンブルエッグ ヨールスローサラダ	牛乳, 豚ひき肉 アンサンブルエッグ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, しょうが, キャベツ とうもろこし	ツイストパン, ベンネ <sup>®</sup> マカ オリーブ油 コンクリート <sup>®</sup> レシリング <sup>®</sup>	802	30.7
25 火	白飯		みそ汁(こまつな) 鶏肉の唐揚げ③ 切干大根の煮物	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ 鶏肉の唐揚げ, 豚肉 さつま揚げ	こまつな, にんじん, 玉ねぎ ねぎ, 切干しだいこん	白飯, 米油, しらたき サラダ油, 三温糖	831	29.0
26 水	はちみつパン		<b>ふるさと給食</b> じゃがいもと鶏肉のスープ 白身魚のサルソース ごぼうサラダ	牛乳, 鶏もも肉 ひじき, メルルーサ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん とうもろこし, コーンペースト ねぎ, トマト缶, ごぼう, れんこん	はちみつパン, 揚げ油, 片栗粉 じゃがいも, ポテトペースト 米油, オリーブ油, ごま, ごまドレッシング <sup>®</sup>	776	35.0
27 木	しゃくし菜ピラフ		コンソメスープ 深谷ねぎメンチ 元氣ヨーグルト	牛乳, ハム, 鶏もも肉 深谷ねぎメンチ ヨーグルト	しゃくし菜漬け, 玉ねぎ にんじん, とうもろこし キャベツ	白飯, 揚げ油, マーガリン じゃがいも, 米油, 小麦粉	771	29.1

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

はみがきで、心も  
体も健やかに！

