

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		
<b>秩父献立</b>									
1	木	麦ごはん		しゃくし菜入りスタミナスープ 鶏肉のカボス南蛮漬け えごまナムル	牛乳、豚肉、生揚げ 彩花みそ、豆乳 鶏肉、わかめ	しゃくし菜漬け、玉ねぎ、人参、きゅうり、大根 木耳(乾)、にんにく、切干大根、キャベツ、ねぎ 小松菜、生姜、パプリカ、かぼす、ほうれん草	麦ごはん、ごま油、ごま じゃが芋、片栗粉、大豆油 サラダ油、上白糖、えごま	885	39.8
<b>こどもの日献立</b>									
2	金	キムタクごはん		若竹汁 かつおカツ 柏餅	牛乳、豚肉、かまぼこ 豆腐、わかめ カツオカツ	たくあん、白菜キムチ たけのこ、にんじん 干し椎茸	白飯、サラダ油、ごま 大豆油、柏餅	806	30.1
<b>ミルク(ココア)</b>									
7	水	地粉うどん 五目うどん		竹輪の磯辺揚げ 荳わかめのサラダ	牛乳、豚肉、なると 油揚げ、わかめ、竹輪 青のり、くさわかめ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ 小松菜、干し椎茸 キャベツ、きゅうり	地粉うどん、サラダ油 薄力粉、大豆油、ごま油 上白糖、ミルク	803	kcal
8	木	白飯		ビビンバの具 中華コーンスープ エビ焼売②	牛乳、ベーコン 卵、豚ひき肉	玉ねぎ、ねぎ、とうもろこし、しょうが にんにく、大豆もやし、白菜キムチ にんじん、ほうれん草、切干大根	白飯、片栗粉、ごま油 上白糖、ごま	807	32.0
9	金	白飯		たけのこのうま煮 わかさぎフリット③ 磯香あえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、竹輪 わかさぎフリッター のり	たけのこ(水煮)、にんじん いんげん、ほうれんそう もやし	白飯、じゃがいも こんにやく、サラダ油 三温糖、大豆油	773	32.1
12	月	コッペパンスライス (減量)		和風ミートスパゲティ アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ	牛乳、豚ひき肉 まぐろ(水煮) アンサンブルエッグ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり しょうが、マッシュルーム(水煮) えのき、ブロッコリー、キャベツ	コッペパン、スパゲティ サラダ油、オリーブ油、バター 玉ねぎドレッシング	783	33.4
13	火	白飯		トックスープ チーズダッカルビ チョレギサラダ	牛乳、あさり、鶏肉 チーズ、わかめ、のり	にんじん、玉ねぎ、えのき ねぎ、にら、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり	白飯、サラダ油、じゃがいも トック、ごま油、三温糖 韓国ナムルドレッシング	768	36.5
14	水	きなこ揚げパン		ワンタンスープ 肉団子 グリーンサラダ	牛乳、きな粉、豚肉 たれ付き肉団子	にんじん、玉ねぎ、きくらげ(乾) もやし、ねぎ、こまつな、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、枝豆	コッペパン、大豆油、上白糖 サラダ油、ワンタン、ごま油	768	31.7
15	木	白飯		味噌汁(キャベツ) 鯖のソース焼き 五目きんぴら	牛乳、豆腐、みそ まさば、さつま揚げ 豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ねぎ、ごぼう、れんこん	白飯、上白糖、こんにやく サラダ油、三温糖	762	33.4
16	金	わかめごはん		厚揚げの炒菜 春巻き 日向夏ゼリー	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ 春巻き	キャベツ、玉ねぎ、にんじん しょうが	わかめごはん、サラダ油 上白糖、片栗粉、大豆油 日向夏ゼリー	881	31.9
19	月	食パン		白花豆のポタージュ ハムカツ(パッパルス) キャベツサラダ	牛乳、白花豆ペースト ベーコン、ハムカツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	食パン、じゃがいも サラダ油、大豆油 玉ねぎドレッシング	823	30.8
20	火	白飯		かきたますまし汁 鶏肉の味噌煮 たくあんあえ	牛乳、豆腐、なると 卵、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、こまつな レモン、たくあん、キャベツ きゅうり	白飯、片栗粉、大豆油 ごま油、ごま、サラダ油 三温糖	836	37.2
21	水	中華めん みそラーメン		アメリカンドッグ 春雨サラダ	牛乳、豚肉、みそ、ウイナー	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ にら、きくらげ(乾)、きゅうり	中華めん、サラダ油、薄力粉 ホットケーキミックス 大豆油、はるさめ	802	33.9
22	木	白飯		野菜のきつね煮 彩の国納豆(小粒かつ無) えごまあえ	牛乳、油揚げ、鶏肉 納豆	にんじん、ほうれんそう キャベツ	白飯、じゃがいも 三温糖、サラダ油、上白糖 えごま、ごま、こんにやく	812	32.8
<b>植樹祭献立</b>									
23	金	白飯 森のきのこカレー		秩父こんにやくサラダ 秩父メープルプリン	牛乳、鶏肉、わかめ メープルプリン	しょうが、玉ねぎ、にんじん、えのき しめじ、マッシュルーム(水煮) ソテーオニオン、キャベツ、こまつな	白飯、サラダ油、じゃがいも こんにやく(人参・ほうれん草)	894	29.1
26	月	子どもパンスライス		ABCスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草ソテー	牛乳、ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ えのき、ほうれんそう とうもろこし	子供パン、じゃがいも マカロニ、サラダ油、上白糖	767	32.4
27	火	白飯		麻婆豆腐 もやしのナムル 揚げ餃子②	牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、餃子	にんじん、にら、たけのこ(水煮) しょうが、にんにく、もやし、大豆もやし 大豆もやし、こまつな、ねぎ	白飯、サラダ油、上白糖 ごま油、片栗粉、大豆油 韓国ナムルドレッシング	827	32.6
28	水	はちみつパン いちごジャム&マーガリン		ポテトのベーコン煮 チキンナゲット③ 花野菜サラダ	牛乳、ベーコン チーズ、チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん、枝豆 とうもろこし、ブロッコリー カリフラワー、きゅうり	はちみつパン いちごジャム&マーガリン じゃがいも	821	29.5
29	木	白飯		豚汁 チーズはんぺんフライ(パッパルス) 大豆の磯煮	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、大豆 チーズはんぺんフライ、鶏肉 干ひじき、さつま揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こまつな さやいんげん	白飯、じゃがいも サラダ油、大豆油、三温糖 こんにやく	772	29.0
30	金	そぼろごはん		野菜椀 コロッケ 元気ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉 生揚げ、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	白飯、三温糖、サラダ油 じゃがいも、野菜コロッケ 大豆油	799	27.7

- ◆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。
- ◆給食に関係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。
- ◆5月25日は「全国植樹祭」が開催されます。天皇皇后両陛下をお迎えして、木を植えたり、森の大切さを改めて学ぶ大切な行事です。



**食育メモ**

白花豆は種皮が真っ白な花豆の一種です。白くて大きな花を咲かせます。食物繊維が豆類の中でもトップクラスに豊富に含まれています。