

6月の学校給食献立予定表

2025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		
2 月	バターロールコッペ		オニオンスープ たこナゲット② スラッピージョー	牛乳, 鶏肉 たこナゲット チーズ, 豚ひき肉	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜 しょうが, にんにく	バターロール, サラダ油 薄力粉	819	34.7
	アジの日給食							
3 火	しゃくし菜ピラフ		ミックスボールスープ あじフライ(パッパルス) 元気ヨーグルト	牛乳, ハム, ヨーグルト 鶏肉, あじフライ 野菜ミックスボール	しゃくし菜漬け, 玉ねぎ にんじん, とうもろこし キャベツ, こまつな	白飯, サラダ油 マーガリン, じゃがいも 大豆油	807	32.9
	カルシウム献立							
4 水	ツイストパン ミルメーク(コーヒー)		豆乳クラムチャウダー ハムチーズピカタ カルシウムサラダ	牛乳, ベーコン あさり, 豆乳 ハムチーズピカタ	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜 こまつな, ほうれん草, しょうが きゅうり, きくらげ(乾)	ツイストパン, 上白糖 じゃがいも, 薄力粉, バター ミルメーク, サラダ油, ごま	765	26.7
5 木	白飯		たまごスープ ヤンニョムチキン もやしの中華サラダ	牛乳, ベーコン 卵, 鶏肉	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし ほうれん草, しょうが, にんにく こまつな, もやし, きゅうり	白飯, 片栗粉, 大豆油 三温糖, ごま油, ごま 棒棒鶏ドレッシング	813	36.4
6 金	ふりかけごはん(おかか)		じゃが豚キムチ コーン焼売② 磯香あえ	牛乳, 豚肉, 生揚げ のり, コーン焼売	玉ねぎ, にんじん, にら 白菜キムチ, ほうれん草 もやし	白飯, サラダ油 じゃがいも, こんにゃく 三温糖	777	29.1
9 月	厚切り食パン		コーンシチュー かぼちゃひき肉フライ イタリアンサラダ	牛乳, 豚肉	玉ねぎ, コーンペースト, 赤ピーマン とうもろこし, かぼちゃ挽肉フライ ブロッコリー, カリフラワー	食パン, じゃがいも 薄力粉, バター, サラダ油 大豆油, ｲﾄﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	801	30.4
	かみかみ献立							
10 火	白飯		豚汁 鯖の竜田揚げ かみかみサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐 みそ, さば, くきわかめ	だいこん, にんじん, ごぼう ねぎ, きゅうり, しょうが 切干大根, 小松菜, とうもろこし	白飯, じゃがいも, こんにゃく サラダ油, 片栗粉, 大豆油 三温糖, ごま油, ごま	871	32.4
11 水	地粉うどん わかめうどん		みそポテト えごまあえ	牛乳, 豚肉, 油揚げ なると, わかめ, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ ほうれん草, 干し椎茸 キャベツ, こまつな	地粉うどん, サラダ油, ごま じゃがいも, 薄力粉, 大豆油 三温糖, 上白糖, えごま	795	31.0
12 木	白飯		ビビンパの具 春雨スープ 春巻き	牛乳, 春巻き, 豚ひき肉	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ねぎ, しょうが きくらげ(乾), にんにく, 白菜キムチ 大豆もやし, ほうれん草, 切干大根	白飯, はるさめ, 大豆油 ごま油, 上白糖, ごま	854	28.9
13 金	白飯 ハヤシライス		ごぼうサラダ チーズ	牛乳, 豚肉, 干ひじき チーズ	しょうが, 玉ねぎ, にんじん ごぼう, れんこん さやいんげん	白飯, サラダ油 じゃがいも, ごま ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	833	27.9
16 月	フラワーロール		じゃがいものクリーム煮 キャベツのペペロンチーノ ウィンナー、ベーコン ウインターチャップソース	牛乳, 鶏肉, チーズ ウィンナー, ベーコン	玉ねぎ, にんじん にんにく, キャベツ こまつな, とうもろこし	フラワーロール, サラダ油 じゃがいも, マカロニ, 薄力粉 バター, 上白糖, オリーブ油	813	33.7
17 火	白飯		厚揚げの五目中華煮 野菜パオズ② 春雨サラダ	牛乳, 生揚げ, 豚肉 野菜パオズ えび	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜 たけのこ(水煮), きくらげ(乾) しょうが, もやし, きゅうり	白飯, 三温糖, サラダ油 片栗粉, ごま油 上白糖, はるさめ	865	33.7
	学総応援献立							
18 水	食パン メープル&マーガリン		ミネストローネ スターハンバーグ(BBQソース) 花野菜サラダ(ｲﾄﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	牛乳, 鶏肉, 大豆 ハンバーグ	玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ トマト缶, ブロッコリー, カリフラワー とうもろこし, きゅうり	食パン, メープル&マーガリン オリーブ油, 上白糖, はちみつ じゃがいも, マカロニ, サラダ油	770	32.4
23 月	子どもパンスライス		ABCスープ 鶏肉の唐揚げ③ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン 鶏肉の唐揚げ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ブロッコリー, きゅうり 枝豆	子供パン, じゃがいも マカロニ, 大豆油 ｲﾄﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	820	29.8
	ふるさと給食							
24 火	かてめし		まゆ玉汁 根菜メンチカツ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ なると 根菜メンチカツ	ごぼう, にんじん, 干し椎茸 だいこん, しめじ ねぎ, こまつな	酢めし, こんにゃく 上白糖, 白玉団子 片栗粉, サラダ油	847	29.9
25 水	中華めん 担々麺		ひじき餃子② チョレギサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ わかめ, のり ひじき餃子	もやし, ねぎ, 玉ねぎ, にら, にんじん チンゲン菜, しゃくし菜, にんにく しょうが, キャベツ, きゅうり	中華めん, サラダ油 ねりごま, ごま油, ごま 大豆油, ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	777	33.0
26 木	白飯		沢煮椀 白身魚のねぎ塩ソース 切干大根のカレーきんぴら	牛乳, 豚肉, タラ	だいこん, ごぼう, にんじん こまつな, ねぎ, レモン にんにく, 切干大根, 干し椎茸	白飯, 片栗粉, 大豆油 ごま油, しらたき 上白糖	772	32.8
27 金	白飯 まめ豆カレー		秩父こんにゃくサラダ 芽けんぴ	牛乳, 大豆, 鶏肉 わかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, キャベツ, こまつな	白飯, サラダ油, じゃがいも 人参・ほうれん草こんにゃく 芽けんぴ, 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	826	27.7
30 月	減量コッペパン		スパゲティミートソース 白身魚フリッター② 温野菜サラダ	牛乳, 豚ひき肉 タラ	玉ねぎ, にんじん とうもろこし, キャベツ ブロッコリー	コッペパン, スパゲティ サラダ油, 大豆油 薄力粉	809	32.7

- ◆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。



食育メモ

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などにつ