



6月の学校給食献立予定表



2026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		
1 月	コッペパンスライス		焼きそば ウィンナーケチャップソース こまつなあえ	牛乳、豚肉、 ウィンナー ツナ	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、トマト、小松菜 キャベツ、とうもろこし	コッペパン、焼きそば サラダ油 上白糖	749	33.0
2 火	白飯		豚汁 白身魚のねぎ塩ソース 磯香あえ	牛乳、豚肉 豆腐、味噌 タラ、のり	大根、にんじん、ごぼう ねぎ、こんにゃく、小松菜 ほうれん草、もやし	白飯、じゃがいも サラダ油、大豆油 ごま油、片栗粉	727	31.6
3 水	食パン いちごジャム		A B Cスープ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ	牛乳、ウィンナー ハムチーズピカタ ひじき	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ごぼう れんこん、さやいんげん	食パン、いちごジャム じゃがいも、マカロニ ごま、ドレッシング	686	25.3
4 木	白飯		豆腐のうま煮 揚げ餃子② 大豆もやしのピリ辛ナムル	牛乳、豆腐 豚肉 餃子	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく 赤ピーマン、竹の子、きくらげ、しょうが 大豆もやし、もやし、小松菜	白飯、サラダ油 片栗粉、ごま油 大豆油、三温糖	813	30.9
5 金	白飯		味噌ワタンスープ 鶏の唐揚げ たくあんあえ	牛乳、鶏肉 味噌	にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、とうもろこし、しょうが たくあん、きゅうり	白飯、サラダ油、ワタンスープ ごま油、大豆油、ごま 片栗粉、ドレッシング	863	39.2
カミカミ献立								
8 月	ツイストパン		じゃがいもとベーコンのミルク煮 カミカミたこメンチ ポパイサラダ	牛乳、ベーコン チーズ たこメンチ	玉ねぎ、にんじん、枝豆 とうもろこし、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、もやし	ツイストパン じゃがいも、大豆油 サラダ油、上白糖	804	31.0
歴史献立								
9 火	白飯		重忠汁 八頭コロッケ ひじきのそぼろ炒め	牛乳、鶏肉 味噌 ひじき、卵	ごぼう、にんじん、大根 こんにゃく、小松菜 しょうが、枝豆	白飯、サラダ油 八頭コロッケ、大豆油 三温糖、いももち	814	24.5
ふるさと献立								
10 水	地粉うどん 肉うどん		みそポテト えごまあえ	牛乳、豚肉 なると、油揚げ 味噌	にんじん、玉ねぎ、ねぎ 小松菜、しいたけ ほうれん草、キャベツ	地粉うどん、サラダ油 じゃがいも、薄力粉 三温糖、上白糖、えごま	778	29.7
11 木	白飯		春雨スープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	牛乳、鶏肉 わかめ のり	玉ねぎ、キャベツ、にんにく にんじん、きくらげ しょうが、きゅうり	白飯、春雨、大豆油 片栗粉、三温糖、ごま ごま油、ドレッシング	729	31.6
12 金	白飯 ハヤシライス		レモンソーダゼリー チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	しょうが、玉ねぎ にんじん、トマト みかん、黄桃、パイン	白飯、サラダ油 じゃがいも、カレールウ カットゼリー	838	25.4
15 月	フラワーロール		コーンシチュー チキンナゲット③ キャベツサラダ	牛乳 鶏肉、ツナ チキンナゲット	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり にんじん	フラワーロール、バター 薄力粉、じゃがいも サラダ油、ドレッシング	796	31.9
16 火	わかめごはん		厚揚げの五目中華煮 パオズ② もやしの中華サラダ	牛乳、わかめ 生揚げ、豚肉 パオズ	にんじん、チンゲン菜、ピーマン 玉ねぎ、竹の子、小松菜、もやし しょうが、きゅうり、きくらげ	白飯、三温糖 サラダ油、片栗粉 ごま油	841	33.6
17 水	子どもパンスライス		パンプキンポターージュ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、トマト ブロッコリー、カリフラワー	子どもパン、薄力粉 じゃがいも、バター、サラダ油 上白糖、ドレッシング	813	31.0
18 木	白飯		野菜碗 いわしのカボス煮 切干大根の煮物	牛乳、生揚げ 味噌、イワシ さつま揚げ	ごぼう、にんじん、大根 こんにゃく、ねぎ 小松菜、カボス、切干大根	白飯、サラダ油 じゃがいも 三温糖	773	25.4
19 金	白飯 チキンカレー		秩父こんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳、鶏肉 わかめ 小魚	玉ねぎ、にんじん キャベツ、にんじんこんにゃく 小松菜、ほうれん草こんにゃく	白飯、サラダ油 じゃがいも、カレールウ ドレッシング	770	24.6
22 月	はちみつパン		ポークビーンズ アンサンブルエッグ ほうれん草ソテー	牛乳、豚肉 大豆、ハム アンサンブルエッグ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、トマト とうもろこし、ほうれん草	はちみつパン じゃがいも、上白糖 サラダ油	774	34.8
学総体応援献立								
23 火	白飯		しゃくし菜のスタミナスープ 勝ち星メンチ きんぴらごぼう	牛乳、豚肉、生揚げ 味噌、豆乳 メンチカツ、さつま揚げ	しゃくし菜、玉ねぎ、大根 にんじん、きくらげ、小松菜 ねぎ、にんにく、ごぼう、こんにゃく	白飯、ごま油 じゃがいも ごま、三温糖	807	28.1
24 水	中華めん 野菜ラーメン		春巻き 春雨サラダ	牛乳、豚肉 なると、味噌 春巻き	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、大豆もやし、きゅうり	中華めん、サラダ油 大豆油、春雨 ごま油、上白糖	826	32.2
29 月	ロールパン		豆腐と野菜のコンソメスープ スラッピージョー フライドポテト	牛乳、ベーコン 豆腐、豚肉、鶏肉 大豆、チーズ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、小松菜 トマト	バターロール サラダ油、じゃがいも 薄力粉、大豆油	798	31.1
30 火	かてめし		かきたま汁 サーモンフライ★パックソース 青りんごゼリー	鶏肉、油揚げ 卵、豆腐 サケ	ごぼう、にんじん しいたけ、こんにゃく 玉ねぎ、小松菜	白飯、サラダ油 上白糖、片栗粉 大豆油、ゼリー	804	33.0

- ◆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。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。秩父市や埼玉県産の食材を使ったメニューや郷土料理を多く取り入れました。地域の恵に感謝しておいしくいただきます。