



## 献立予定表



「はやね・はやあき・あさごはん！」

日	曜	献立		食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	おかず	赤 血・肉・骨・歯になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	水	コッペパン	牛乳 やきそば ウインナーのケチャップソース ゆでやさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおのり	パン やきそばめん あぶら さとう しおドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	499 628 814	22.1 27.8 35.2
2	木	かてめし	牛乳 あじフリッター幼小②中③ とうふとわかめのみそしる あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ あじ	ごはん あぶら さとう あおりんごゼリー	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ	534 664 867	22.0 27.5 24.7
3	金	しょくパン パテチョコレート	牛乳 コーンポタージュ カミカミたこメンチ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン カミカミたこメンチ	パン パテチョコレート あぶら こむぎこ バター じゃがいも イタリアンドレッシング	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	526 669 831	19.8 24.5 29.8
6	月	ごはん	牛乳 スタミナにくじゃが さいのくになっとう ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが にんにく にら ほうれんそう キャベツ	535 669 879	24.7 29.9 37.7
7	火	ごはん	牛乳 かみかみきんぴら いわしのうめに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いか いわし あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにやく だいこん こまつな	566 693 864	26.8 33.2 39.3
8	水	こどもパン	牛乳 スラッピージョー ごぼうサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ベーコン チーズ	パン あぶら こむぎこ ごま ごまドレッシング マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ	450 634 803	17.4 23.5 29.2
9	木	わかめごはん	牛乳 あつあげのチャオサイ はるさめサラダ パインアップル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	わかめごはん あぶら さとう パンバンジードレッシング はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり パインアップル	483 611 794	17.8 22.2 27.4
10	金	じごなうどん	牛乳 にくうどんのしる きなこだんご幼小③小⑤中⑦ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きなこ きわかめ	うどん しらたまだんご さとう しおドレッシング	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが きりぼしだいこん だいこん	581 697 860	23.2 28.9 35.1
13	月	ごはん	牛乳 ハヤシライス あんにくフルーツミックス パリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく パリッシュ(かたくちいわし)	ごはん じゃがいも あぶら あんにくとうふ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ナタデココ おうとう みかん	517 671 878	18.2 22.0 26.3
14	火	ごはん	牛乳 あじつきとんかつ幼小①中② こまつなのじゃこいため かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	こまつな にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ ほうれんそう	529 625 808	21.1 23.4 28.4
15	水	ツイストパン	牛乳 ポテトのベーコンに いかナゲット幼小②中③ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか チーズ	パン じゃがいも バター イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	601 698 —	22.9 26.6 —
16	木	ごはん	牛乳 とうふのうまに さいのくにならまんじゅう幼小①小中② だいずもやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にらまんじゅう	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ナムルドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん あかピーマン しいたけ だいずもやし きくらげ にんにく しょうが こまつな	479 625 802	21.6 28.5 34.0
17	金	バターロール	牛乳 ハンバーグケチャップソース キャロットポタージュ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	パン さとう あぶら じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ほうれんそう とうもろこし	554 659 864	22.0 24.7 31.7
20	月	ごはん	牛乳 わかどりしょうゆかおりあげ幼小①中② きりぼしだいこんのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	504 667 859	536 28.1 34.4
21	火	ごはん	牛乳 さばのみりんやき しおこんぶあえ やさいわん	ぎゅうにゅう さば こんぶ あつあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	536 639 826	21.9 25.3 30.8
22	水	フラワーロール	牛乳 じゃがいもとりにくのスープ しろみざかなのサルサソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな(メルルーサ)	パン あぶら じゃがいも オリーブオイル コーンクリームドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ トマト キャベツ	571 628 791	25.3 27.6 34.0
23	木	ごはん	牛乳 ポークカレー ちちぶこんにやくサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース こんにやく キャベツ こまつな ふくじんづけ	495 633 826	16.8 20.9 25.9
24	金	ホット ちゅうかめん	牛乳 キムチラーメン はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ちゅうかめん あぶら パンバンジードレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ ねぎ にら はくさいキムチ こまつな キャベツ	616 688 857	22.3 26.3 31.9
27	月	ごはん	牛乳 やさいのきつねに しろごまつね幼小①小②中③ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しろごまつね	ごはん じゃがいも さとう あぶら	いんげん にんじん こんにやく キャベツ こまつな もやし ゆかりこ(しそ)	540 667 889	23.5 28.5 36.6
28	火	ごはん	牛乳 なす入りマーボー豆腐 えびしゅうまい幼小②中③ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく エビシューマイ わかめ のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま しおドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす しょうが にんにく キャベツ	502 617 828	20.7 24.7 31.4
29	水	はちみつパン	牛乳 かぼちゃコロケ はなやさいサラダ とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく	パン あぶら ごまあぶら かたくりこ	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ カリフラワー こまつな にんじん とうもろこし	519 666 840	20.0 24.4 30.2
30	木	しゃくしなピラフ	牛乳 とびうおフライ コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム とびうお ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら バター じゃがいも	しゃくしなづけ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	557 662 859	22.3 24.6 29.6

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。  
 ◇材料の入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

地場産物や郷土料理のよさを知る1ヵ月になるように過ごしましょう。みなさんは自分達の住んでいる地域でとれる食べ物を知っていますか？秩父は夏にきゅうりやなすがとれ、秋から冬はきのこやしゃくし菜がとれます。

