

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(パックス) 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、ペーコン 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 もやし中華サラダ	牛乳、ペーコン 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、かぼちゃ焼肉フライ 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、イタリアンドレッシング	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		ビビンバの具 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 ごまドレッシング	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 ウインナーケチャップソース	牛乳、鶏肉、チーズ ウインナー、ペーコン	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 メーブル&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(イタリアンドレッシング)	牛乳、鶏肉、大豆 ハンバーグ	玉ねぎ、セロリ、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、メーブル&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、ペーコン 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 イタリアンドレッシング	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、ナムルドレッシング	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 芋けんぴ	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 芋けんぴ、和風ドレッシング	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

食す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いて、正しい知識を身につけましょう。

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	一口メモ
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	6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。秩父産のしゃくし菜やこんにやく、ほかにも埼玉県産の食材を使ったメニューを多く取り入れています。ふるさとの味覚を味わって食べましょう。
	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(パッサーズ) 元氣ヨーグルト	今日は、アジの日で、アジの日給食です。「あじの日」が作られたきっかけは、山口県の日本海側で捕獲される「やまぐちの瀬つきあじ」を全国の人に知ってもらうことを目的に、「あじの日」が制定されました。あじは昔から日本で親しまれてきた魚です。6月～7月は最も漁獲量が多く、また脂がのった美味しいあじが獲れるそうです。旬の味をおいしくいただきます。
	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	今日の給食は、カルシウムたっぷりメニューです。日本人は、カルシウムが不足している人が多いと言われています。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がきちんとつくられなかったり、将来、骨が折れやすくなったりします。カルシウムは、牛乳などの乳製品や小魚、海藻の他にも、豆腐や厚揚げなどの大豆製品、チンゲン菜や小松菜などの野菜、ごまにも多く含まれています。いろいろな食品からカルシウムをとり、丈夫な骨や歯をつくりましょう。
5 木	白飯		たまごスープ ヤンニョムチキン もやし中華サラダ	ヤンニョムチキンはフライドチキンにコチュジャンやにんにくなどで甘辛く味付けした韓国料理です。給食ではタレにケチャップを入れて甘みとうまみをプラスして食べやすくしています。ごはんにも合う味付けなのでもりもり食べてほしいです。
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	じゃが豚キムチはキムチ入りの肉じゃがです。ジャガイモ、豚肉もたくさん使われていますが、タマネギも多く使用しています。調味料とタマネギからでる水分で柔らかく煮込んでいます。ピリ辛なキムチが野菜のうま味を引き立てます。
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	食事のマナーは、ご飯をこぼさないように食べるとか、はしの使い方などの食事の約束だけでなく、料理を作ってくれた人や食べ物の命などに感謝の気持ちを持つことが大切です。自分の食事マナーを振り返ってみましょう。給食だけでなく、毎日の食事で気をつけることができますよね。
	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	6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。そのため、今日の献立は「カミカミ献立」です。切干大根、こんにやく、ごぼうなど、かみかみのある食材を使っています。よくかんで食べると味がよくわかるようになり、脳の働きが活発になったり、口の中の健康を保つことができたり体に良いことがたくさんあります。今日の「カミカミ献立」で、よくかんで食べることを意識するようにしましょう。
11 水	地粉うどん わかめうどん		みそポテト えごまあえ	秩父には「小屋飯」という、農作業の合間など小腹がすいた時に食べる郷土料理があります。味噌ポテトもその一つです。ホクホクのジャガイモの甘い味噌だれがよく絡んで給食でも人気のメニューです。
12 木	白飯		ビビンバの具 春雨スープ 春巻き	ビビンバは韓国の代表的な料理のひとつです。日本では、具材をご飯の上にのせたら、どんぶりの「〇〇丼」という料理になり、韓国では、ご飯に入れて混ぜれば「ビビンバ」になります。食文化の違いで、日本では具材の味をそのまま楽しむ文化ですが、韓国は具材の調和を楽しむ文化もあります。豚肉や野菜などが合わさった食材のおいしさを楽しんでください。
13 金	白飯 ハヤシライス		ごぼうサラダ チーズ	今日はごぼうサラダです。ごぼうのとてもよい風味と食感が味わえます。ごぼうは、食物繊維が多く含まれていて、おなかの中をそうじして便秘を防いでくれたり、肌の調子も整えてくれる、栄養たっぷりの食材です。よくかんで食べましょう。
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 ウインナーケチャップソース	じゃがいもたくさん使い、ビタミンCがしっかりと摂れる、クリーム煮にしました。ビタミンCは疲労回復やかぜ予防に効果があると言われています。暑さに負けないようしっかりと食べ、午後もうるかに過ごしましょう。
17 火	白飯		厚揚げの五目中華煮 野菜パオズ② 春雨サラダ	今日は「厚揚げ」についてです。厚揚げは、豆腐を厚く切って、高温の油で揚げたものです。厚揚げには骨を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄分が、豆腐に比べてたくさん含まれています。味わっていただきます。
	学総応援献立			
18 水	食パン マーブル＆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(イリアント・レシガ)	今日は学総応援献立です。一人一人が輝けるように願いを込めて星形のハンバーグです。競技を良い状態でを行うためには、バランスのよい食事をとることも大切です。しっかりと食べて、体調を整えましょう。
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	湿度や気温が高い今の季節、食中毒を起こす菌が増えやすくなる時期です。食中毒の予防は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った正しい手洗いは食中毒を予防するためにも大切なことです。清潔な身支度を整え給食の時間を気持ちよく安全に過ごしましょう。
	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	今日はふるさと給食です。秩父市の郷土料理、「かてめし」についてです。昔、米は売ってお金にするばかりで普段の食事でめったに食べられませんでした。お祝いやお祭りなど人が集まる時のおもてなし料理では、米を食べる事ができました。その時は、少ない米を多くの人で味わうため、土地でとれた野菜やきのこなどを入れ、量を増やして食べました。それがこの「かてめし」です。昔の人のくらしを考え、お米を食べられる幸せに感謝して、残さず味わって食べましょう。
25 水	中華めん 担々麺		ひじき餃子② チョレギサラダ	教の担々麺には秩父の特産物「しゃくし菜漬け」を使っています。そのままでも美味しい漬物ですが、実は調味料としても優秀です。しゃくし菜漬けのシャキシャキとした食感と風味を味わって食べましょう。
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	みなさんは、日ごろから食事のマナーを意識できていますか？食事のマナーを守るといことは「一緒に食べる相手」への思いやりをあらわしています。今日は配膳の仕方を確認しましょう。ごはんは左手前、汁物はその右側、おかずは奥に並べます。はしは、はし先を左側にむけてそろえて並べます。正しく配膳ができているか、自分のおぼんを見てみましょう。
27 金	白飯 まめ豆カレー		秩父こんにやくサラダ 芽けんぴ	今日のカレーは大豆を使ったまめ豆カレーです。大豆は体をつくる「タンパク質」が豊富です。その他にも、ビタミンやカルシウム、鉄分など不足しがちな栄養素も多く含みます。大豆のおかげで栄養満点のカレーになりました。
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	今日は人気メニューの「スパゲティミートソース」です。調理員さんがじっくり時間をかけて作ってくださっています。ソースに甘みを出すために、玉ねぎをよく炒めたり、トマトの酸っぱさが和らぐように、大きなヘラでかき混ぜながらしっかり煮込んだり、美味しく仕上げるための手間が詰まっています。

- ◆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。

6月は
食育月間



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いて、正しい知識を身につけましょう。