



# 6月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品(きいろ)	ち にく・ほねや は 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
3	月	ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご しおこんぶあえ	ごはん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(スケトウダラ) たまご さばぶし だいず	たまねぎ にんじん いんげん しらたき こまつな キャベツ	621	28.5
4	火	フラワーロール	牛乳	カレーコーンチャウダー チキンナゲット② ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	651	23.4
5	水	じごなうどん	牛乳	さぬきうどん みそポテト きりぼしだいこんサラダ(わふうドレッシング)	じごなうどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ くきわかめ	にんじん ねぎ しょうが だいこん キャベツ	632	22.6
6	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) プリン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とうにゅう	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん たら ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし りんご	642	23.2
7	金	ごはん	牛乳	やさいわん ししゃもフリッター② ごもきんぴら	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく ちくわ(スケトウダラ)	キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	632	24.8
10	月	かてめし	牛乳	かきたまじる ふかやねぎメンチカツ ハスカップゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ・かまぼこ(スケトウダラ) たまご わかめ ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ ハスカップ	696	26.7
11	火	あつぎりしよくパン いちごジャム	牛乳	しろはなまめのポタージュ ウイナーのケチャップソース グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	パン さとう しろはなまめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ぶたにく	いちご たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー えだまめ	621	25.3
12	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ ビビンバのぐ コーンしゅうまい②	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう きりぼしだいこん コーン	613	24.8
13	木	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ たこナゲット② ほうれんそうソテー	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく たこ いか たちうお	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	665	28.2
14	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのみりんやき こまつなあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな コーン	624	23.3
17	月	ごはん	牛乳	とんじる とりにくのからあげ② えごまあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ えごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	618	24.5
18	火	バターロール	牛乳	じゃがいもととりにくのスープ しろみぎかなのサルサソース ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく メルルーサ	にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト ブロッコリー キャベツ	649	29.3
19	水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん にらまんじゅう①②※ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう だいず とりにく わかめ のり	もやし ねぎ チンゲンサイ しゃくしなづけ にんにく しょうが キャベツ にら こまつな にんじん	667	29.2
20	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ あおりんごゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん たくあん もやし キャベツ ほうれんそう	632	25.3
21	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにやくサラダ(わふうドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにやく こまつな コーン	663	23.8
24	月	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ あげぎょうざ② ほうれんそうのナムル(かんこくナムドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう だいずもやし	661	30.2
25	火	ツイストパン	牛乳	ペンネのトマトソース アンサンブルエッグ コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン ペンネ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが トマト キャベツ コーン	668	24.8
26	水	しゃくしなピラフ	牛乳	やさいとわかめのスープ とびうおフライ ヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ(スケトウダラ) とびうお だいず ヨーグルト	しゃくしなづけ たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	624	23.8
27	木	こどもパンスライス	牛乳	コンソメスープ ハンバーグバーベキューソース はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ トマト カリフラワー ブロッコリー りんごす	683	25.1
28	金	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なっとう(だいず) のり	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ もやし	615	25.8

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

※にらまんじゅう: 1・2年生1個、3~6年生2個。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

## 6月4日~10日は歯・口の健康週間です!

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

6月7日(金)は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう!



## 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!

今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。秩父市の郷土料理「かてめし」や特産品の「しゃくしな」を使ったメニューなど、地域ならではのメニューを出しています。よくかんで、味わって食べてみてくださいね。

