

# 6月学校給食献立表

令和8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 ほねやほ 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	ちようし からだの調子をとのえる 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					しょうひん 食品(きいろ)	しょうひん 食品(あか)	しょうひん 食品(みどり)		
1	月	ごはん	牛乳	とんじる いわしのかぼすみそに いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし だいず のり	だいこん ねぎ にんじん ごぼう かぼす ほうれんそう キャベツ もやし	623	26.8
2	火	コッペパン	牛乳	コンソメスープ スラッピージョー(ミートソース) フライドポテト	パン こめこマカロニ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく トマト パセリ	621	23.6
3	水	かてめし	牛乳	かきたまじる さけフライ あおりんごゼリー	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 ぶたにく わかめ かまぼこ さけ だいず	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ りんご	665	29.8
4	木	フラワーロール	牛乳	ポテトのベーコンに かみかみタコメンチ ポパイサラダ	パン じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たこ たら だいず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ ほうれんそう もやし コーン	620	23.4
8	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ポークしゅうまい② ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず とりにく さば(キムチ)	たまねぎ しょうが いら もやし キャベツ はくさい りんご もやし ほうれんそう にんじん	633	29.6
9	火	ツイストパン	牛乳	コーンシチュー あじフリッター② ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく あじ	コーン たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	674	24.6
10	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん みそポテト ゆかりあえ	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 ぶたにく かまぼこ だいず	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	644	24.7
11	木	ごはん	牛乳	はるさめスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ のり	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが トマト キャベツ	648	25.9
12	金	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら しらたき だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	619	28.0
15	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる しろみざかなのねぎしおソース えごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら ごま かたくりこ えごま	ぎゅうにゅう わかめ たら だいず	キャベツ にんじん いんげん ねぎ にんにく レモン ほうれんそう	618	26.9
16	火	コッペパン スライス	牛乳	ソースやきそば ウインナーケチャップソース こまつなあえ	パン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ(やきそばめん) だいず かつお	キャベツ もやし たまねぎ にんじん りんご こまつな コーン	621	27.9
17	水	しゃくしなピラフ	牛乳	みそワタンスープ ふかやねぎメンチカツ ヨーグルト	ごはん あぶら ワンタン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ だいず ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ	673	23.9
18	木	しよくパン いちごジャム	牛乳	ABCマカロニスープ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン ジャム さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ たまご だいず ひじき	いちご たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう れんこん いんげん	624	21.3
19	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス あわせるゼリー(はちみつレモン&サイダー) パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわし	たまねぎ にんじん トマト 果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃)	645	23.0
22	月	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる さばのしょうがに じゃがいものきんぴら	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば さつまあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく しょうが	659	28.2
23	火	こどもパン	牛乳	パンプキンスープ ハンバーグケチャップソース はなやさいサラダ(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 さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ トマト りんご カリフラワー ブロッコリー えだまめ	635	24.8
24	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいラーメン はるまき はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず 春巻(大豆・えび・豚肉・鶏肉)	ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな もやし	672	24.3
25	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに やさいパオズ①②※ もやしのちゅうかサラダ(しおちゅうかドレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく パオズ(豚肉・鶏肉・大豆・乳)	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ もやし ほうれんそう キャベツ	648	26.6
26	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにやくサラダ(たまねぎドレ) チーズ	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 だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご こんにやく こまつな コーン	630	25.3
29	月	ごはん	牛乳	しげただじる やつがしらコロッケ ひじきのそぼろいため	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら やつがしら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき たまご	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな しょうが えだまめ	622	21.6
30	火	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット② ほうれんそうソテー	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト りんご ほうれんそう キャベツ コーン	634	27.7

☆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。

※やさいパオズ: 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日は歯と口の健康週間です!

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4日(木)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。

