



令和5年度

6 月 給 食 献 立 予 定 表 (幼稚園・小学校用)



秩父市立荒川共同調理場

日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	かてめし	牛乳	しろみざかなフリッター幼①小② とうふとわかめのみそしる ハスカップゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ しろみざかな (タラ) わかめ	すめし あぶら さとう ゼリー	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	幼 478 小 627	18.8 25.0
2	金	しょくパン パテチョコレート	牛乳	カミカミたこメンチ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	牛乳 たこ ベーコン	パン パテチョコレート バター こむぎこ あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー	519 667	19.4 24.3
5	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに さいのくにねぎしおまんじゅう幼①小② だいずもやしナムル	牛乳 とうふ ねぎしおまんじゅう (ふたにく) ふたにく	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ナムルドレスッシング	たまねぎ キャベツ にんじん あかピーマン いんげん にんにく しょうが だいずもやし こまつな きくらげ しいたけ	480 638	20.5 26.7
6	火	ごはん	牛乳	きんぴら いわしのうめに キャベツとたまねぎのみそしる	牛乳 とりにく ちくわ いわし	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	532 653	23.7 28.5
7	水	はちみつパン	牛乳	カボチャひきにくフライ ごぼうサラダ とうふとやさいのスープ	牛乳 とうふ とりにく ひじき カボチャひきにくフライ (ふたにく)	パン ごま ごまあぶら かたくりこ ごまドレスッシング	ごぼう れんこん にんじん いんげん たまねぎ こまつな	506 655	20.1 25.6
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ちちぶこんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 ふたにく わかめ パリッシュ (かたくいわし)	ごはん パター あぶら じゃがいも わふうドレスッシング	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく こまつな とうもろこし	484 618	18.1 22.6
9	金	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる きなこだんご幼④小⑤ いそかあえ	牛乳 ふたにく なると きなこ のり	うどん しらたまだんご さとう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう もやし	549 656	22.0 26.8
12	月	わかめごはん	牛乳	ジャーチャンドウフ ほうれん草のナムル プリン	牛乳 ふたにく なまあげ	わかめごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま プリン	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ピーマン ほうれんそう もやし	579 700	23.2 28.7
13	火	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが さいのにくになっとう こまつなあえ	牛乳 ふたにく なっとう わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しらたき いんげん いら しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	516 644	23.7 28.3
14	水	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグイタリアン ゆでやさいサラダ ABCスープカレーふうみ	牛乳 ベーコン ハンバーグ (とりにく)	パン オリーブオイル たまねぎドレスッシング マカロニ	たまねぎ セロリ にんにく ブロッコリー にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	494 628	21.7 25.5
15	木	ごはん	牛乳	さばのさいきょうやき しおこんぶあえ とんじる	牛乳 サバ こんぶ ふたにく とうふ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	493 633	19.6 24.5
16	金	ライスボール	牛乳	わふうミートスパゲッティ ハムチーズピカタ グリーンサラダ	牛乳 ふたにく ハムチーズピカタ (ハム、 チーズ、たまご)	パン オリーブオイル バター さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	528 663	21.6 26.7
19	月	ごはん	牛乳	わかどりからあげ幼①小② きりほしだいこんのいために こまつなのみそしる しぶさわえいいちあじつけのり 小のみ	牛乳 とりにく ちくわ ふたにく あぶらあげ のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん しいたけ こまつな えのきたけ	472 658	18.4 25.4
20	火	しゃくしな ピラフ	牛乳	アジフライ ちゅうのうバックソース コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ハム アジ ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら パター じゃがいも	しゃくしなつけ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	568 678	23.6 26.1
21	水	バターロール	牛乳	スラッピーショー コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ふたにく ベーコン チーズ	パン あぶら こむぎこ ジョウリミドルッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし マッシュルーム	458 646	18.7 24.4
22	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろこまつくね幼①小② たくあん和え	牛乳 あぶらあげ とりにく 白こまつくね (とりにく)	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	いんげん にんじん もやし だいこんつけ ほうれんそう こんにゃく	530 659	22.9 27.3
23	金	ホット ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ あげぎょうざ幼小② チョレギサラダ	牛乳 ふたにく ぎょうざ (とりにく) のり わかめ	ちゅうかめん あぶら ごま しおドレスッシング	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ いら はくさいキムチ ねぎ	554 626	22.0 25.6
26	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのなんばんづけ やさいわん ごまあえ	牛乳 なまあげ しろみざかな (メルルーサ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	488 605	21.9 25.0
27	火	ごはん	牛乳	はっぼうさい さいのくにねぎみそパオス幼①小② はるさめサラダ	牛乳 ふたにく いか うすらのたまご ねぎみそパオス (ふたにく)	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ちゅうかドレスッシング	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし	535 657	24.0 28.6
28	水	フラワーロ ール	牛乳	ポテトのベーコンに いかなゲット幼①小② やさいサラダ	牛乳 ベーコン チーズ いか	パン じゃがいも バター あぶら たまねぎドレスッシング	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ブロッコリー キャベツ あかピーマン	551 669	21.6 25.5
29	木	ごはん	牛乳	チキンカレー あんなんフルーツ (ナタデココ、あんなんどうふ) かたぬきチーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら あんなんどうふ	たまねぎ にんじん にんにく ナタデココ おうとう みかん	529 680	19.3 23.5
30	金	ツイストパン	牛乳	さいのくにキャベツメンチカツ ミネストローネ はなやさいサラダ	牛乳 ベーコン キャベツメンチ (ふたにく)	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	482 623	18.6 22.8

◆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。

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。

