



令和7年度

6月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品（緑）	I値* kcal	ﾀﾊﾞｸ質 g
2	月	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゆかに やさしいパオズ② はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ えび パオズ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり	674	29.4
3	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ	622	31.0
4	水	コッペパン	牛乳	スラッピージョー かみかみたこナゲット② ABCスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たこナゲット ベーコン チーズ	パン あぶら はくりきこ じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ	635	28.4
5	木	かてめし	牛乳	れんこんのメンチカツ いろどりつみれのおすいもの アセロラゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ メンチカツ ミックスボール とうふ	ごはん あぶら さとう アセロラゼリー	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ほししいたけ ねぎ ほうれんそう こんにゃく	672	27.4
6	金	ココアマーブル しょうパン	牛乳	コーンシチュー かぼちゃひきにくフライ イタリアンサラダ	牛乳 とりにく ひきにくフライ（ぶたにく）	パン あぶら シチュールウ イタリアンドレッシング じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ	640	25.2
9	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ② きりぼしだいこんのカレーきんぴら はるさめスープ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん こんにゃく きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう りょくとうもやし ごぼう	623	24.4
10	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ かたぬきチーズ いちごあじ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシライスフレーク ごま ごまドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし れんこん	676	21.9
11	水	あつぎりしょうパン ☆ブルーベリージャム	牛乳	クラムチャウダー ウインナーケチャップ ブロッコリーソテー	牛乳 ベーコン ウインナー あさり	パン じゃがいも あぶら はくりきこ バター さとう ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	625	24.0
12	木	ごはん	牛乳	ひじきのたまごそぼろいため コーンしゅうまい② まゆたまじる 	牛乳 とりにく ひじき たまご しゅうまい あぶらあげ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	607	23.8
13	金	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる みそポテト しおこんぶあえ 	牛乳 とりにく わかめ なると しおこんぶ	じごなうどん じゃがいも あぶら はくりきこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ きゃべつ こまつな	629	25.1
16	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ はるまき きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ くきわかめ はるまき	ごはん あぶら さとう ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく きゃべつ はくさいキムチ ニラ にんじん きりぼしだいこん きゅうり りょくとうもやし	683	26.2
17	火	しゃくしなピラフ	牛乳	あじフライ ☆ちゅうのうパックソース さわにわん ヨーグルト 	牛乳 ハム あじフライ ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら バター かたくりこ	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	624	25.8
18	水	フラワーロール	牛乳	じゃがいものクリームに しろみさかなのフリッター② 3しょうサラダ	牛乳 とりにく フリッター	パン じゃがいも あぶら マカロニ はくりきこ バター たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	671	27.7
19	木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう いそかあえ 	牛乳 ぶたにく なっとう のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほうれんそう りょくともやし	597	25.2
20	金	こどもパン	牛乳	デミグラスソースハンバーグ コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン あぶら さとう コーンクリーミードレッシング じゃがいも マカロニ	きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ	611	22.8
23	月	ごはん ☆のりのつくだに	牛乳	サバのたつたあげ えごまあえ かみなりじる 	牛乳 のり サバ とうふ あぶらあげ さつまあげ	ごはん かたくりこ ごま えごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが きゃべつ ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな だいこん こんにゃく えのき	693	26.3
24	火	ごはん	牛乳	まめまめカレー ちちぶこんにゃくサラダ さつまいもスティック 	牛乳 とりにく だいず わかめ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング さつまいも	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな とうもろこし にんにく しょうが	602	20.1
25	水	ツイストパン	いちご 牛乳	ミートソースパンネ ハムチーズピカタ おんやさいサラダ	牛乳 ぶたにく ビカタ	パン ペンネ あぶら たまねぎドレッシング	にんにく あおピーマン たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	654	26.1
26	木	わかめごはん	牛乳	とうふのうまに だいずもやしのナムル あおりんごゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ かんこくナムルドレッシング ごまあぶら あおりんごゼリー	たまねぎ きゃべつ にんじん あかピーマン たけのこ ほししいたけ こまつな だいずもやし りょくとうもやし	572	22.6
27	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメンのスープ あげひじきぎょうざ② パンパンジーサラダ 	牛乳 ぶたにく とうにゅう ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごま パンパンジードレッシング はるさめ	りょくとうもやし ねぎ チンゲンサイ しゃくしな しょうが にんにく きゃべつ だいずもやし きゅうり	647	25.2
30	月	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎしおレモンソース くきわかめのサラダ とんじる	牛乳 たら わかめ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら	ねぎ にんにく レモン きゃべつ にんじん とうもろこし ごぼう	610	26.1

◆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。

このしゅうかんは、はやくちのなかのけんこうを
みなおす1しゅうかんです。
きゅうしょくではよくかむしょうひんや、
はをしょうぶにするカルシウムを
おおくふくむしょうひんをとりいれています。
よくかんでたべ、ごはんをたべたあとは
しっかりとをはみがきましょう。

**は・くちの
けんこうしゅうかん**

＼6がつはさいのくにくるさとがっこうきゅうしょくげっかんです／



まいとし6がつ・11がつは『さいのくにくるさとがっこうきゅうしょくげっかん』です。
また、6がつは『しょういくげっかん』でもあります。
さいたまけんで、じもとでしゅうかくされたしょうがいや
きょうとりょうりをしり、あいちゃくをふかめようというとりくみをおこなっています。
このきかいにくるさとのあじをまなび、あじわってみてください！

※  がついているひは【ふるさときゅうしょくのひ】です。

