



6月の学校給食献立予定表



2026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	 ひとロメモ
1	月	コッペパンスライス		焼きそば ウィンナーケチャップソース こまつなあえ	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ゃく、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。
2	火	白飯		豚汁 白身魚のねぎ塩ソース 磯香あえ	食事のマナーは、ご飯をこぼさないように食べることや、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も大切です。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るといいですね。
3	水	食パン いちごジャム		A B Cスープ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ	今日はごぼうサラダです。ごぼうのとても良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、おなかの中を掃除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。
4	木	白飯		豆腐のうま煮 揚げ餃子② 大豆もやしのピリ辛ナムル	肉や魚、卵や豆腐などに多く含まれる栄養素のたんぱく質。このたんぱく質を英語でプロテインといいます。これはギリシャ語で「第一のもの」という意味の言葉が語源とされています。それほどたんぱく質はなくてはならない栄養素です。
5	金	白飯		味噌ワントンスープ 鶏の唐揚げ たくあんあえ	今日は味噌ワントンスープです。いつものワントンスープはしょうゆで味付けをしていますが、今日はみそ味にしてみました。ぜひ味の感想を聞かせてくださいね。
カミカミ献立					
8	月	ツイストパン		じゃがいもとベーコンのミルク煮 カミカミたこメンチ ポパイサラダ	6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると味がよくわかるようになったり、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。
歴史献立					
9	火	白飯		重忠汁 八頭コロッケ ひじきのそぼろ炒め	しげたしる はたけやま はたけやま 重忠汁は深谷市畠山出身の武将畠山重忠にちなんだ料理です。1180年ごろの源平合戦で、源頼朝のもとで活躍し、勇気と誠実さを大切にす姿から、「武士のかがみ」と呼ばれていました。重忠汁は重忠が「荒川南岸にあるうぐいすの瀬」で石投げを好んだことからじゃがいも団子を右に見立て作りました。
ふるさと献立					
10	水	地粉うどん 肉うどん		みそポテト えごまあえ	今日はふるさと献立です。秩父には「小屋敷」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。みそポテトもその一つです。ホクホクのじゃがいもの甘辛い味噌だれがよく絡んで給食でも人気のメニューです。
11	木	白飯		春雨スープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	ヤンニョムチキンは、フライドチキンをコチュジャンやにんにくなどで甘辛く味付けした韓国の料理です。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。
12	金	白飯 ハヤシライス		レモンソーダゼリー チーズ	6月になり、蒸し暑い日が増えてきました。今日はさっぱりとしたレモン味とソーダ味の風味が楽しめる「レモンソーダゼリー」です。さわやかな味で、初夏を感じてみてください。
15	月	フラワーロール		コーンシチュー チキンナゲット③ キャベツサラダ	キャベツには、「キャベジン」と呼ばれるキャベツ特有の栄養素が含まれています。キャベジンには消化を助ける働きがあり、胃腸が弱っている時にはたくさん食べたい食品です。今日は、サラダにキャベツが使われているのでしっかり食べましょう。
16	火	わかめごはん		厚揚げの五目中華煮 パオズ② もやし中華サラダ	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しょう。
17	水	子どもパンスライス		パンプキンポタージュ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ	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。食中毒を予防するためには「つけない」「増やさない」「やっつける」が大切です。食中毒を予防するために、せっけんを使っている正しい手洗いをし、給食の時間を気持ちよく安全に過ごしましょう。
18	木	白飯		野菜碗 いわしのカボス煮 切干大根の煮物	いわしは、体をつくるたんぱく質や、血液を健康に保つ脂が多く含まれている魚です。今日は秩父産のゴールデンカボスを使って、さっぱりと濃厚な味わいのカボス煮です。骨までやわらかく煮てあるので、いわしの栄養を残さずいただきたいです。
19	金	白飯 チキンカレー		秩父こんにゃくサラダ パリッシュ	秩父市はこんにゃくが特産品です。今日は秩父市のこんにゃくを使った「秩父こんにゃくサラダ」です。よく噛んで味わっていただきましょう。
22	月	はちみつパン		ポークビーンズ アンサンブルエッグ ほうれん草ソテー	大豆は体をつくるたんぱく質が豊富です。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。ポークビーンズにはたくさん大豆を使っています。大豆の栄養を残さずいただきましょう。
学総体応援献立					
23	火	白飯		しゃくし菜のスタミナスープ 勝ち星メンチ きんぴらごぼう	今日は「学総体応援献立」です。勝ち星をとれるよう星形のメンチカツ、秩父名産のしゃくし菜を使ったスープには「しゃくしで勝利をすくい」という願いを込めています。きんぴらには、ごぼうのように「地に足付けて力を発揮できるように」と思いを込めました。地域の食材でパワーチャージして、がんばってください！
24	水	中華めん 野菜ラーメン		春巻き 春雨サラダ	春巻きはアジア地域で広く食べられている料理です。地域によって、調理法や使う食材が違います。中国の春巻きが小麦粉を使って皮を作るのに対して、ベトナム料理の生春巻きでは米を原料にした「ライスペーパー」を使っています。
29	月	ロールパン		豆腐と野菜のコンソメスープ スラッピージョー フライドポテト	スラッピージョーはミートソースをパンにはさんで食べるアメリカの料理です。食べるときに、口元が汚れたりしやすいことから「汚れる」「だらしない」という意味の「スラッピー」、そして料理を考えた人がジョーさんだったことから、この名前がついたそうです。
30	火	かてめし		かきたま汁 サーモンフライ★バックソース 青りんごゼリー	「かてめし」は秩父の郷土料理です。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。昔の人々のくらしを考え、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！

- ◆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



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。秩父市や埼玉県産の食材を使ったメニューや郷土料理を多く取り入れました。地域の恵に感謝しておいしくいただきます。