

令和4年度

6月



献立予定表



秩父市立荒川共同調理場

「 はやね ・ はやおき ・ あさごはん! 」

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食		おかず	赤 血・肉・骨・歯になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	水	コッペパン	牛乳	焼きそば ウインナーのケチャップソース 茹で野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおのり	パン やきそばめん あぶら さとう しおドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	499 628 814	22.1 27.8 35.2
2	木	かてめし	牛乳	鰯フリッター 幼小②中③ 豆腐とわかめの味噌汁 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ あじ	ごはん あぶら さとう あおりんごゼリー	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	534 664 867	22.0 27.5 24.7
3	金	食パン パテチョコレート	牛乳	コーンポタージュ カミカミたこメンチ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン カミカミたこメンチ	パン パテチョコレート あぶら こむぎこ バター じゃがいも イタリアンドレッシング	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	526 669 831	19.8 24.5 29.8
6	月	ごはん	牛乳	スタミナ肉じゃが 彩の国納豆 ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが にんにく にら ほうれんそう キャベツ	535 669 879	24.7 29.9 37.7
7	火	ごはん	牛乳	かみかみきんぴら 鰯の梅煮 小松菜の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いか いわし あぶらあげ	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 だいこん こまつな	566 693 864	26.8 33.2 39.3
8	水	こどもパン	牛乳	スラッピージョー ごぼうサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ベーコン チーズ	パン あぶら こむぎこ ごま ごまドレッシング マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ	450 634 803	17.4 23.5 29.2
9	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ パインアップル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	わかめごはん あぶら さとう パンパンジードレッシング はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり パインアップル	483 611 794	17.8 22.2 27.4
10	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 きな粉団子 幼小③小⑤中⑦ 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きなこ くきわかめ	うどん しらたまだんご さとう しおドレッシング	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが きりぼしだいこん だいこん	581 697 860	23.2 28.9 35.1
13	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス 杏仁フルーツミックス パリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく パリッシュ(かたくちいわし)	ごはん じゃがいも あぶら あんにんどうふ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ナタデココ おうとう みかん	517 671 878	18.2 22.0 26.3
14	火	ごはん	牛乳	味付き豚カツ 幼小①中② 小松菜のじゃこ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	こまつな にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ ほうれんそう	529 625 808	21.1 23.4 28.4
15	水	ツイストパン	牛乳	ポテのベーコン煮 いかナゲット 幼小②中③ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか チーズ	パン じゃがいも バター イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	601 698 —	22.9 26.6 —
16	木	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 彩の国にら饅頭 幼小①小中② 大豆もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にらまんじゅう	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ナムルドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん あかピーマン しいたけ だいずもやし きくらげ にんにく しょうが こまつな	479 625 802	21.6 28.5 34.0
17	金	バターロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース キャロットポタージュ 野菜サラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	パン さとう あぶら じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ほうれんそう とうもろこし	554 659 864	22.0 24.7 31.7
20	月	ごはん	牛乳	若鶏醬油香り揚げ 幼小①中② 切り干し大根の炒め煮 キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	504 667 859	536 28.1 34.4
21	火	ごはん	牛乳	鯖のみりん焼 塩昆布和え 野菜碗	ぎゅうにゅう さば こんぶ あつあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	536 639 826	21.9 25.3 30.8
22	水	フラワーロール	牛乳	じゃが芋と鶏肉のスープ 白身魚のサルサソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな(メルルーサ)	パン あぶら じゃがいも オリーブオイル コーンクリームドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ トマト キャベツ	571 628 791	25.3 27.6 34.0
23	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 秩父こんにゃくサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース こんにゃく キャベツ こまつな ふくじんづけ	495 633 826	16.8 20.9 25.9
24	金	ホット中華麺	牛乳	キムチラーメン 春巻き 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ちゅうかめん あぶら パンパンジードレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ ねぎ にら はくさいキムチ こまつな キャベツ	616 688 857	22.3 26.3 31.9
27	月	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 白ごまつくね 幼小①小②中③ ゆかり和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しろごまつくね	ごはん じゃがいも さとう あぶら	いんげん にんじん こんにゃく キャベツ こまつな もやし ゆかりこ(しそ)	540 667 889	23.5 28.5 36.6
28	火	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 えび焼売 幼小②中③ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく エビシユウマイ わかめ のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま しおドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす しょうが にんにく キャベツ	502 617 828	20.7 24.7 31.4
29	水	はちみつパン	牛乳	かぼちゃコロッケ 花野菜サラダ 豆腐とたまごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく	パン あぶら ごまあぶら かたくりこ	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ カリフラワー こまつな にんじん とうもろこし	519 666 840	20.0 24.4 30.2
30	木	しゃくし菜ピラフ	牛乳	とびうおフライ コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム とびうお ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら バター じゃがいも	しゃくしなづけ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	557 662 859	22.3 24.6 29.6

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

◇材料の入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

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。

