



# 令和4年度 6月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	
			ねつやかのもと	体をつくる	体の働きをとのえる	(kcal)	(g)	
1(水)	ごはん	牛乳	さばのみりんやき しおこんぶあえ やさいわん	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 さば しおこんぶ あつあげ みそ	キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	638	23.6
2(木)	はちみつパン	牛乳	かぼちゃコロッケ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) とうふとたまごのスープ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	牛乳 どうふ とりこ たまご	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ こまつな にんじん	639	24.2
3(金)	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろこまつね(2こ) ゆかりあえ	ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら ごま	牛乳 あぶらあげ とりこ	にんじん こんにやく キャベツ きゅうり りょくとうもやし ゆかり	647	24.0
6(月)	ごはん	牛乳	いわしのうめ かみかみぎんぴら こまつなのみそしる	ごはん ごまあぶら さんおんどう じゃがいも	牛乳 いわし とりこ ちくわ いか あぶらあげ わかめ みそ	うめ にんじん ごぼう れんこん こんにやく こまつな ねぎ	643	28.3
7(火)	ごはん	牛乳	あじつきとんかつ こまつなじゃこいため かきたまじる	ごはん パンこ あぶら さとう ごま かたくりこ	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ たまご どうふ	こまつな にんじん コーン たまねぎ りょくとうもやし	608	23.4
8(水)	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる きりほしだいこんのサラダ(わふうドレスィング) きなこだんご(5こ)	じごなうどん あぶら しらたまだんご さとう	牛乳 ぶたにく なるこ くきわかめ きなこ	しょうが にんじん まいたけ ねぎ いら きりほしだいこん だいこん きゅうり	640	23.1
9(木)	しょくパン	牛乳	チョコクリーム たこメンチ グリーンサラダ(たまねぎドレスィング) コーンポターージュ	パン ココア パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 たこ ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ コーン たまねぎ にんじん グリンピース	677	25.6
10(金)	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス フルーツあんぱん パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうにゅう いわし	たまねぎ にんじん トマト グリンピース ナタデココ もも パイナップル みかん	647	23.1
13(月)	ごはん	牛乳	とりのかおりあげ きりほしだいこんのもの キャベツのみそしる	ごはん あぶら さんおんどう	牛乳 とりこ ぶたにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん きりほしだいこん しらたき しいたけ キャベツ たまねぎ	636	24.9
14(火)	フラワーロール	牛乳	しろみぎかなのサルサソース コールスローサラダ (コーンクリームドレスィング) とりこくとじゃがいものスープ	パン あぶら じゃがいも	牛乳 しろみぎかな (メルルーサ) とりこ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり にんじん ねぎ	601	27.8
15(水)	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんどう ごま さとう	牛乳 ぶたにく なっとう みそ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ ほうれんそう	630	25.3
16(木)	ツイストパン	牛乳	ポテトのベーコンに いかなゲット(2こ) ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ	牛乳 ベーコン チーズ いか	たまねぎ にんじん コーン ハセリ ブロッコリー キャベツ	657	23.6
17(金)	<b>食育の日</b> わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ はるさめサラダ(パンパンジードレッシング) カットハイン	ごはん さとう あぶら はるさめ	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり りょくとうもやし パイナップル	628	24.9
20(月)	かてめし	牛乳	あじフリッター(2こ) とうふとわかめのみそしる あおりんごせりー	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 とりこ あぶらあげ あじ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ えのきたけ ねぎ りんご	616	22.2
21(火)	ごはん	牛乳	ボークカレー ちちぶこんにやくサラダ(わふうドレスィング) ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにやく ほうれんそう こまつな コーン ぶくじんづけ	652	22.5
22(水)	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレスィング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく なるこ みそ	はくさいキムチ りょくとうもやし にんじん ねぎ しょうが にんにく だけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな	650	25.1
23(木)	バターロール	牛乳	とうにゅうキャロットポターージュ デミグラスソースハンバーグ ゆでやさいサラダ (コーンクリームドレスィング)	パン じゃがいも あぶら さんおんどう	牛乳 ベーコン とうにゅう とりこ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ	663	25.7
24(金)	ごはん	牛乳	とうふのうまに さいのくにくろぶだにらまんじゅう(2こ) だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレスィング)	ごはん かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま	牛乳 どうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん あかピーマン だけのこ きくらげ にんにく しょうが いら キャベツ ねぎ だいずもやし こまつな	654	28.3
27(月)	ごはん	牛乳	マーボーなす エビシューマイ(2こ) チョレギサラダ(しおドレスィング)	ごはん みそ さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく どうふ みそ たら えび わかめ のり	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく キャベツ	624	24.9
28(火)	こどもパン	牛乳	スラッピージョー ごぼうサラダ(ごまドレスィング) ABCスープ	パン あぶら こむぎこ ごま マカロニ	牛乳 ぶたにく チーズ ひしき ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう れんこん キャベツ	638	23.6
29(水)	しゃくしなピラフ	牛乳	とびうおフライ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん バター パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ハム とびうお ベーコン ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん コーン キャベツ	631	24.9
30(木)	コッペパン	牛乳	やしそば ワインナーケチャップ ゆでやさいサラダ(ごまドレスィング)	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく いか あおりの ソーセージ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり コーン	634	27.3

\*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。  
 ☆毎月19日は「食育の日」です。(今日は19日に給食がないので、学校では17日が食育の日です。)