



6月の学校給食献立予定表

令和4年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	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	水	バターロール		焼きそば ウイナーケチャップソース ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 ウイナー 青のり	パン 油 中華めん 砂糖 玉ねぎドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	859	31.8
2	木	かてめし		あじフリッター③ みそ汁(豆腐・わかめ) 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ あじフリッター 豆腐 わかめ	酢めし 油 砂糖 小麦粉 ゼリー	人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	885	31.0
3	金	スタミナ献立 ごはん		スタミナ肉じゃが 納豆 ごまあえ	牛乳 豚肉 納豆	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ 白滝 ほうれん草 キャベツ	802	32.0
6	月	食パン パテチョコレート		たこメンチ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 たこメンチ ベーコン	パン チョコ 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	アスパラガス ブロッコリー きゅうり 枝豆 玉ねぎ コーン	811	28.9
7	火	かみかみ献立 ごはん		いわしの梅煮 かみかみきんぴら みそ汁(小松菜)	牛乳 鰯(ワシ) いか 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	778	32.3
8	水	地粉うどん		肉うどん 切干大根のサラダ きな粉だんご	牛乳 豚肉 荳わかめ きなこ	地粉うどん 砂糖 白玉だんご 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ 切干大根 大根 きゅうり	779	27.5
9	木	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ カットパン	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり パイナップル	796	30.7
10	金	ごはん		トマトハヤシライス フルーツ杏仁 チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 杏仁風カットゼリー	人参 玉ねぎ トマト みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	898	27.3
13	月	子どもパン		スラッピージョー ごぼうサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ひじき	パン 油 マカロニ じゃがいも ごま ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ	814	30.6
14	火	ごはん		味つき豚ヒレカツ② 小松菜のじゃこ炒め かきたま汁	牛乳 豚ヒレカツ ちりめんじゃこ 卵 豆腐 かまぼこ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 コーン 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	802	30.9
16	木	ごはん		豆腐のうま煮 にらまんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 にらまんじゅう	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ きくらげ パプリカ たけのこ 大豆もやし もやし 小松菜	822	34.2
17	金	ごはん 味付けのり		とりのしょうゆ香り揚げ② 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	牛乳 鶏肉の香り揚 豚肉 竹輪 油揚げ のり	ごはん 油 砂糖 小麦粉	人参 切干大根 白滝 干しいたけ キャベツ ねぎ 玉ねぎ	813	29.8
20	月	ツイストパン		ハンバーグオニオンソース ゆで野菜サラダ 豆乳キャロットスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳	パン 油 マーガリン じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	816	30.1
21	火	ごはん		さばのみりん焼き 塩昆布あえ 野菜碗	牛乳 鯖(サバ) 生揚げ 昆布	ごはん 油 ごま油 ごま じゃがいも	人参 大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	826	28.4
22	水	中華めん		キムチラーメン 春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん 油 小麦粉 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ もやし 白滝 ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり きくらげ	827	31.7
23	木	しゃくし菜ピラフ		とびうおフライ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ハム とびうおフライ 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 油 マーガリン(乳不使用) じゃがいも 小麦粉	しゃくし菜漬け 人参 玉ねぎ コーン キャベツ チンゲン菜	801	31.8
24	金	ごはん		カレー 秩父こんにゃくサラダ 福神漬け	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ こんにゃく キャベツ 小松菜 福神漬け	838	27.1
27	月	フラワーロール		白身魚のサルサソース コールスローサラダ 鶏肉とじゃがいものスープ	牛乳 白身魚(メルルサ) 鶏肉	パン 油 オリーブ油 じゃがいも يونクリートドレッシング	人参 玉ねぎ トマト キャベツ コーン ねぎ	785	33.7
28	火	ごはん		麻婆なす エビシューマイ③ チロレギサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 エビシューマイ わかめ のり	ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 塩ドレッシング	人参 なす ねぎ たけのこ 玉ねぎ 白滝 干しいたけ キャベツ きゅうり	828	29.7
29	水	はちみつパン		かぼちゃクロック ブロッコリーサラダ 豆腐とたまごのスープ	牛乳 豆腐 卵	パン 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	802	28.8
30	木	ごはん おかかふりかけ		野菜のきつね煮 白ごまつくね③ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 白ごまつくね	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	855	31.4

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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
彩の国ふるさと
学校給食月間です。

