

令和8年6月 学校給食献立表

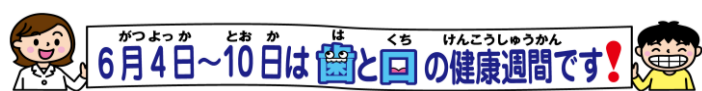
★個数物の数字(幼・小・中)



皆野町学校給食センター

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1月	ごはん	牛乳	ちくぜんにいそかたまごやきゆかりあえ	牛乳 とりにく ちくわ たまご あおりのり	こめ 油 さとう さといも こんにやく	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・キャベツ ほうれんそう・だいこん	(小)26.4 (中)37.2	26.4 37.2
2火	しよくぱん	牛乳	ミネストローネ フィレオチキン フルーツホイップ	牛乳 ショルダール・ベーコン フィレオチキン ホイップクリーム	しよくぱん 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ にんにく・トマト・グリーンピース・パセリ みかん・パイナップル・もも	647 821	25.2 35.5
3水	ごはん	牛乳	あじつけのり スタミナじる タラみそバターやき わふうサラダ	牛乳 のり ぶたにく 油あげ みそ タラ	こめ 油 さとう バター	たまねぎ・だいこん・にら・にんにく キャベツ・にんじんきゅうり・もやし	642 815	28.3 39.9
4木	★カミカミ献立★ まいたけごはん	牛乳	よろづやのみそポテト②②③ カミカミサラダ 歯と口のけんこうゼリー	牛乳 とりにく 油あげ みそ いか	こめ もちこめ 油 さとう じゃがいも こんにやく ごま ゼリー ノンエッグマヨネーズ	まいたけ・たけのこ・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・にんじん・きゅうり	666 845	22.0 31.0
5金	ごはん	牛乳	けんちんじる グリルチキン ほうれんそうソテー	牛乳 とうふ 油あげ とりにく ショルダール・ベーコン	こめ 油 さとう こんにやく ごま油 バター	だいこん・にんじん・ごぼう・こまつな ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	648 822	25.3 35.6
8月	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい②②③ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ だいたいず みそ しゅうまい わかめ	こめ むぎ 油 さとう でんぶん わふうドレッシング	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・キャベツ とうもろこし・ほうれんそう	636 807	25.2 35.5
9火	ツイストパン	牛乳	しゃくしなスパゲッティートマトオムレツ きんごまごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく たまご ひじき	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しゃくしな・しめじ いんげん・にんにく・しょうが・トマト ごぼう・キャベツ・きゅうり	645 819	25.6 33.2
10水	ごはん	牛乳	みぞれじる サバしおこうじづけ ぶたにくのプルコギ	牛乳 サバ ぶたにく	こめ 油 さとう	ねぎ・ほうれんそう・だいこん・しめじ えのき・キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・にんにく・しょうが	631 801	25.5 35.9
11木	ごはん	牛乳	にくだんごとやさいのあまずい コールスローサラダ パインゼリー	牛乳 にくだんご	こめ 油 さとう でんぶん ゼリー コールスロートレッシング	にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン はくさい・しめじ・しいたけ・キャベツ きゅうり・とうもろこし・パイナップル	621 789	18.9 26.6
12金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる だいたいずとこざかなのあげにあっさりあえ	牛乳 とりにく 油あげ だいたいず いわし	地粉うどん 油 さとう カレールウ でんぶん ごま	しめじ・にんじん・たまねぎ・こまつな ほうれんそう・キャベツ・もやし とうもろこし	654 830	28.3 39.9
15月	★郷土料理献立★ げんまいいりごはん	牛乳	しゃっきんなしだいたいずのうちまめじる わらじふうチキンカツ 秩父こんにやくサラダ	牛乳 だいたいず 油あげ みそ とりにく	こめ 油 さとう こんにやく やさいたっぷりわふうドレッシング	しめじ・ねぎ・だいこん・ほうれんそう キャベツ・にんじん・きゅうり かぼちゃ	648 822	25.0 35.2
16火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスूप にこみふうハンバーグ コーンポテト	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう マカロニ じゃがいも バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・トマト ブロッコリー・りんご・とうもろこし パセリ	630 800	23.3 32.8
17水	しゃくしなチャーハン	牛乳	わかめスープ すりみチーズロール ももゼリー	牛乳 とうふ わかめ とりにく すりみチーズ	こめ もちこめ 油 さとう ごま ごま油 ゼリー	はくさい・たけのこ・たまねぎ・しめじ しゃくしな・にんじん・ねぎ・いんげん しいたけ・にんにく・しょうが・もも	633 803	23.1 32.5
18木	ごはん	牛乳	さいのくになつとう たまねぎのみそしる アジレモンてりやき きりぼしだいのあえもの	牛乳 なつとう 油あげ みそ アジ	こめ 油 さとう	たまねぎ・しいたけ・だいこん・こまつな レモン・きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・ほうれんそう・キャベツ	624 792	26.3 37.0
19金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー つぼみサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・トマト・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	656 833	24.1 33.9
22月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ チョレギサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく エビ イカ わかめ のり	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま ごま油 かんこくナムルドレッシング	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ こまつな・しいたけ・キャベツ・きゅうり もやし・みかん	631 801	22.7 32.0
23火	くろパン	牛乳	コーンポタージュ チキンオープンからあげ②②③ オーロラサラダ	牛乳 牛乳 ショルダール・ベーコン とりにく	くろパン 油 さとう シチュウルウ サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ とうもろこし・キャベツ・カリフラワー ブロッコリー・にんじん・きゅうり	627 808	22.2 31.3
24水	わかめごはん	牛乳	とうにゅうみそしる 深谷ねぎメンチカツ うめかつおあえ	牛乳 わかめ みそ 豆乳 とうふ メンチカツ かつおぶし	こめ 油 さとう	だいこん・しめじ・にんじん・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり もやし・ブロッコリー・うめぼし	655 831	22.6 31.8
25木	ごはん	牛乳	とりにくとたまごのおやこに コーンえだまめかまぼこ①①② はくさいのごまあえ	牛乳 とりにく たまご あつあげ かまぼこ	こめ 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん・たまねぎ・いんげん・えだまめ とうもろこし・はくさい・もやし・きゅうり ほうれんそう	657 834	27.7 39.0
26金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンしる 彩の国にくまん おかかマヨあえ	牛乳 ぶたにく わかめ にくまん おかか	中華めん 油 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん・もやし・はくさい・メンマ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし	636 807	21.7 30.5
29月	ごはん	牛乳	すましじる タラつつたあげ なすのみそいため	牛乳 かまぼこ タラ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう	はくさい・ねぎ・ほうれんそう・えのき しいたけ・なす・ピーマン・たまねぎ にんじん・とうもろこし・にんにく・しょうが	639 811	25.2 35.5
30火	ナン	牛乳	キーマカレー ポテトサラダ プリン	牛乳 ぶたにく とりにく だいたいず	ナン 油 さとう カレールウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ プリン	にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし	643 816	26.4 37.2

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野町・秩父郡市産

- たまねぎ ○しめじ ○きゅうり ○しゃくしなづけ ○借金なし大豆
- よろづやのみそポテト ○秩父こんにやく ○みそ ○しょうゆ