

令和7年

6月 学校給食献立表 B(小・特支小)

東部共同調理場

日	曜		こんだてめい		食品のはたらき						えいようか (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを とどえるもとになる食品 (みどり)					
				食材等の都合により献立が変わることがあります								
2	月	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ コールスローサラダ グレープゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	バター あぶら	ぶたにく だいず	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	650 19.8 19.5 1.9	
3	火	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	二色そばろ 小松菜のごまあえ とうがんのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく だいず ぶたにく たまご とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし とうがん ねぎ たまねぎ	643 28.4 19.7 2.6	
4	水	わかめ ごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター(2) 切り干し大根のあえもの tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	子持ちししゃも とうふ ぶたにく みそ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ しょうが だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	671 24.1 24.5 3.3	
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ひじきサラダ じゃがいも団子のみそ汁	ごはん さとう じゃがいももち	あぶら	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	666 24.6 21.3 2.3	
6	金	うどん	牛乳	カレーの米粉フライ 切り干し大根の含め煮 五目うどん汁	うどん こめ さとう	あぶら	カレー なた あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく ほししいたけ たまねぎ	609 30.7 23.5 3.3	
9	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 わかめサラダ 水餃子スープ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ なた	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	630 24.8 18.5 2.5	
10	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き うま塩キャベツサラダ 豆腐チゲ	ごはん	ごまあぶら あぶら	さば とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	591 26.5 20.3 2.5	
11	水	せわ 背割り コッペパン	牛乳	上州しゅうまい(2) 焼きそば ももゼリーフルーツあえ	パン やきそばめん しゅうまいのかわ ゼリー	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もも みかん パインアップル	678 24.6 21.5 3.2	
12	木	ごはん	牛乳	前橋メンチカツソースかけ 塩こうじあえ ふのみそ汁	ごはん パンこ じゃがいも やきふ	あぶら	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	618 23.5 19.6 2.5	
13	金	ごはん	牛乳	かにたまけチャップあんかけ キムチあえ スタミナ汁 マーラーカオ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ マーラーカオ	あぶら ごまあぶら	たまご かに ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	704 27.0 21.4 2.6	
16	月	ごはん	牛乳	信田煮 こんにやくサラダ 鶏だんご汁	ごはん さとう		あぶらあげ ぶたにく とうふ とりにく みそ とりつみれ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン ねぎ	636 24.8 20.9 3.0	
17	火	ごはん	牛乳	かみかみビビンバ キャベツのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタンのかわ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ なた	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ ごぼう きりぼしだいこん こんにやく しょうが にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	603 23.8 17.2 2.6	
18	水	ココアパン	牛乳	オムレツトマトソースかけ 枝豆サラダ ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	たまご ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ えだまめ	612 24.6 21.2 2.8	
19	木	ごはん	牛乳	鶏ちゃん 三色サラダ すったて汁	ごはん さとう	あぶら	とりにく みそ だいず ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ コーン しょうが にんにく きゅうり もやし だいこん ねぎ	608 29.1 19.1 2.2	
20	金	ラーメン	牛乳	揚げ棒ぎょうざ キャベツの中華あさづけ チャンポン麺スープ ももミニゼリー	ラーメン ぎょうざのかわ かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく なた いか えび さつまあげ	牛乳	みずな にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	584 27.5 17.9 2.4	
23	月	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き ひじきのそばろ煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 アセロラミルクゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	あかうお みそ ぶたにく とうふ こうやどふ あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	615 27.5 16.4 2.2	
24	火	ツイストパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 海藻サラダ ラビオリスープ	パン ラビオリ じゃがいも		とりにく	牛乳 チーズ かいそう	にんじん パセリ トマト	きゅうり コーン もやし たまねぎ ズッキーニ	606 27.7 21.6 3.4	
25	水	ごはん	牛乳	肉団子(2) チンゲンサイの中華あえ 家常豆腐	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	645 25.6 21.0 2.3	
26	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー コーンサラダ レモンソーダゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	バター	とりにく	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン しょうが	706 20.7 18.5 2.8	
27	金	ごはん	牛乳	鶏そばろのたまご焼き 梅のかおりづけ 厚揚げのみそ汁	ごはん じゃがいも		とりにく たまご みそ なまあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり うめ ズッキーニ たまねぎ だいこん	579 20.9 20.5 2.1	
30	月	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ 上州きんぴら 肉じゃが	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく しらたき たまねぎ ほししいたけ	677 27.6 20.3 2.4	

<今月の献立目標> 歯や骨を丈夫にしよう

《行事食 歯と口の健康週間》

わかめごはん 牛乳
子持ちししゃもフリッター
切り干し大根のあえもの tonton汁



かみごたえのある
食べものを食べて
かむ力をつけよう!



*()の数はもりつけ数です

月平均栄養量

<今月の前橋産の食材>

こめ きゅうり こまつな
たまねぎ じゃがいも



635
25.4
20.2
2.6