

令和7年

6月 学校給食献立表(中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜	献立名 食材等の都合により献立がかわることがあります			食品の働き						栄養価 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
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	豚肉 大豆	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	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	バター 油	749 23.5 22.0 2.5
3	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	二色そぼろ 小松菜のごまあえ とうがんのみそ汁	とり肉 大豆 豚肉 卵 豆腐 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	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	805 33.9 22.3 3.1
4	水	わかめ ごはん	牛乳	<行事食> 歯と口の健康週間 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	子持ちししゃも 豆腐 みそ 豚肉 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	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 ごま油 バター	807 27.8 26.0 3.9
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	とり肉 豚肉 みそ 油あげ	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	ごはん さとう じゃがいももち	油	844 29.9 25.5 2.7
6	金	うどん	牛乳	カレイの米粉フライ 切り干し大根の含め煮 五目うどん汁	カレイ なんと 油あげ 豚肉	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく たまねぎ ほししいたけ	うどん こめ粉 さとう	油	780 37.5 27.4 4.1
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	豚肉 みそ なんと	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん にら	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ	ごはん さとう 餃子のかわ	油 ごま ごま油	782 29.2 20.8 2.9
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	さば 豆腐 豚肉 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	ごはん	ごま油 油	739 31.9 23.2 3.1
11	水	背割り コッペパン	牛乳	上州しゅうまい(3) 焼きそば ももゼリーフルーツあえ	豚肉	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	パン やきそばめん しゅうまいの皮 ゼリー	油	862 30.8 26.3 4.2
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	豚肉 とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん パン粉 じゃがいも やきふ	油	793 28.5 23.8 3.0
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	卵 かに 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たけのこ 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	ごはん さとう じゃがいも 片栗粉 マーラーカオ	油 ごま油	841 31.2 23.0 3.1
16	月	ごはん	牛乳	信田煮 こんにやくサラダ 鶏だんご汁	油あげ 豚肉 豆腐 とり肉 みそ とりつみれ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン こんにやく	ごはん さとう		761 28.4 22.3 3.4
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	豚肉 油あげ なんと	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 しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう ワンタンの皮	ごま 油 ごま油	747 28.4 19.1 3.0
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	卵 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	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	764 29.8 24.7 3.3
19	木	ごはん	牛乳	鶏ちゃん 三色サラダ すったて汁	鶏肉 みそ 大豆 豚肉 油あげ	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	ごはん さとう	油	755 34.4 21.8 2.6
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	豚肉 とり肉 なんと 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	ラーメン ぎょうざの皮 片栗粉 ゼリー	油 ごま ごま油	753 34.9 21.0 2.8
23	月	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き ひじきのそぼろ煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 アセロラミルクゼリー	赤魚 みそ 大豆 豚肉 豆腐 油あげ 高野豆腐	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	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	油	756 32.8 18.1 2.8
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	とり肉	牛乳 チーズ かいそう	にんじん バセリ トマト	きゅうり コーン もやし たまねぎ ズッキーニ	パン ラビオリ じゃがいも		762 35.1 26.6 4.3
25	水	ごはん	牛乳	肉団子(3) チンゲンサイの中華あえ 家常豆腐	とり肉 豚肉 生あげ 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	ごはん さとう 片栗粉	ごま油 油	815 31.8 24.5 2.8
26	木	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	とり肉	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	ごはん じゃがいも ゼリー	バター	871 24.5 21.0 3.2
27	金	ごはん	牛乳	鶏そぼろのたまご焼き 梅のかおりづけ 厚揚げのみそ汁	とり肉 卵 みそ 生あげ	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	ごはん じゃがいも		723 24.8 23.4 2.5
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	あじ さつまあげ 豚肉	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	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	839 32.5 22.9 2.8

<今月の献立目標> 歯や骨を丈夫にしよう

*()の数はもりつけ数です。

<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!



<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



月平均栄養量

790
30.6
23.1
3.1