令和7年6月　小学校学校給食献立表（B）　西部共同調理場(TEL:251-0041)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。			食品のはたらき 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）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	月	ごはん	牛乳	枝豆入り厚焼きたまご 梅のかおりづけ　肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ　だいこん きゅうり　うめ たまねぎ　しらたき	605 23.4 17.4 2.0
3	火	ごはん	牛乳	野菜ソイぎょうざ（2）　春雨サラダ 八宝菜　グレープゼリー	ごはん　さとう ぎょうざのかわ かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　いか うずらたまご なると　だいず	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり　キャベツ たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく しいたけ　ぶどう	647 23.8 15.9 2.9
4	水	パインパン	牛乳	ツナマヨオムレツ 枝豆コーン　ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング マヨネーズ	ツナ　たまご ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	えだまめ　コーン たまねぎ　だいこん パイン	584 24.0 18.1 2.7
5	木	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター（2）　ぎょうじしょく 切り干し大根のあえもの　tonton汁	ごはん すいとん こむぎこ	あぶら バター	ししゃも ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ ミートボール	牛乳 わかめ あおさ	にんじん	だいこん　もやし きゅうり　こんにゃく ごぼう　ねぎ しめじ　しょうが	661 22.7 23.4 3.2
6	金	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（2）　小松菜のおひたし きつねうどん汁	うどん こむぎこ	あぶら	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	キャベツ　もやし たまねぎ　ねぎ しいたけ	597 27.8 17.8 3.5
9	月	ごはん	牛乳	ごまだれ焼肉　中華あえ 春雨スープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく　みそ こおりどうふ なると　とうふ	牛乳	にんじん にら ちんげんさい	たけのこ　ねぎ　しょうが たまねぎ　もやし　きゅうり にんにく　キャベツ だいこん　しいたけ	576 22.7 17.0 2.6
10	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ　香味づけ わかめのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	ハンバーグ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん　キャベツ きゅうり　ねぎ	597 23.5 18.2 3.0
11	水	麦ごはん	牛乳	まめまめカレー　ひじきサラダ レモンゼリーフルーツあえ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず ひよこまめ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ コーン　きゅうり　レモン もも　みかん　パイン	714 20.3 19.4 2.4
12	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮　にゅうばい 鉄火みそ　田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	いわし ぶたにく　みそ あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン	うめ　なす　たまねぎ だいこん ねぎ	580 25.4 17.0 2.3
13	金	コッペパン チョコだいずクリーム	牛乳	ピザ風春巻　三色サラダ ラビオリスープ	パン はるまきのかわ こむぎこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい ピーマン	きゅうり　もやし たまねぎ　キャベツ エリンギ	626 20.7 25.9 3.0
16	月	菜飯	牛乳	根菜つくね　昆布づけ 高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも さといも		とりにく こおりどうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおな	キャベツ　きゅうり だいこん　えのきたけ ねぎ　ごぼう　たまねぎ れんこん	553 22.0 15.1 3.5
17	火	ソース焼きそば	牛乳	ハムチーズサンドフライ　海藻サラダ 冷凍みかん	やきそばめん パンこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ かいそう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし みかん	583 22.6 25.7 1.9
18	水	ロールパン	牛乳	チキンナゲット（2）　アスパラサラダ クリームスープ	パン	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	656 24.0 27.4 3.0
19	木	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ（ソ）　くきわかめのきんぴら じゃがいもだんごのすまし汁	ごはん こめこ さとう じゃがいももち	あぶら ごま	カレイ さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう　こんにゃく だいこん　しいたけ たまねぎ	586 22.5 18.8 1.8
20	金	ラーメン	牛乳	海鮮しゅまい（2）　うま塩もやし 五目ラーメンスープ　さくらんぼゼリー	ラーメン　さとう しゅうまいのかわ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら ドレッシング	えび　ぐち ぶたにく　いか なると	牛乳	にんじん	もやし　きゅうり　ねぎ キャベツ　たけのこ たまねぎ　しいたけ にんにく　さくらんぼ	556 25.7 12.2 4.3
23	月	背割りこめっこ パン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ おまめのサラダ　コーンスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン えだまめ　キャベツ マッシュルーム　きゅうり	705 27.6 31.6 3.8
24	火	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ　大豆の磯煮 なすのみそ汁	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	かつお　とうふ さつまあげ だいず　みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく　なす ねぎ　たまねぎ	598 28.1 18.4 2.1
25	水	ごはん	牛乳	ビビンバ　こまつなのナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタンの皮 さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	ぶたにく　だいず なると	牛乳	にんじん こまつな にら ちんげんさい	こんにゃく　しょうが にんにく　もやし きゅうり　たまねぎ キャベツ　しいたけ	564 22.4 16.4 3.1
26	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ　塩麹あえ 鶏だんご汁	ごはん パンこ	あぶら	ぶたにく とりつみれ とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ　きゅうり だいこん　しいたけ ねぎ	638 20.8 20.7 2.5
27	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー　イタリアンサラダ オレンジ1/4	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　コーン にんにく　しょうが りんご　キャベツ きゅうり　オレンジ	634 18.5 19.3 2.4
30	月	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮　きゅうりのあさづけ 豆腐のすまし汁	ごはん	ごま	さば とうふ	牛乳	にんじん みずな	しょうが　もやし きゅうり　キャベツ だいこん　しいたけ	555 21.7 17.2 1.7
										月平均栄養量	610 23.3 19.7 2.7

※（　）の数はもりつけ数です。（ド）はドレッシング、（ケ）はケチャプ、（ソ）はソースがつきます。

【今月の行事食】 歯と口の健康週間　　【今月の前橋産食材】 こめ　こまつな　たまねぎ　じゃがいも