

令和8年

6 月中学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日 曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(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	
1 月	ゆめロール	牛乳	たこメンチ 海藻サラダ ラビオリスープ ヨーグルト	たこぶたにく	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ ズッキーニ	パン パンこ ラビオリ	あぶら ドレッシング	838 30.0 28.1 3.3
2 火	ごはん	牛乳	あじの一夜干し のり酢あえ 豚肉と野菜の南蛮煮	あじ みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	760 37.4 20.7 3.0
3 水	ごはん	牛乳	春巻 うま塩もやし 八宝菜	ぶたにく いかなると うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん 春巻のかわ かたくりこ	あぶら ドレッシング	869 29.2 32.8 2.3
4 木	ごはん	コーヒー 牛乳	甘酢肉団子(3) キャベツのごまあえ えびしんじょのすまし汁	肉団子 えびしんじょ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	ごま	754 26.7 17.6 2.0
5 金	うどん	牛乳	チーズすり身ロール ひじきと野菜のあえもの カレーうどん汁	かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	うどん	あぶら ドレッシング	810 31.0 26.5 4.7
8 月	麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コールスローサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく ズッキーニ エリンギ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	829 25.3 24.2 2.3
9 火	行事食 わかめごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター(2) 切干大根のカムカムあえ tonton汁	ししゃも とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり だいこん もやし ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく えのき しめじ	ごはん すいとん さとう	あぶら ごまあぶら バター	813 26.9 25.9 3.6
10 水	こめつこぼ ん	牛乳	チキンナゲット(3) コーンサラダ チンゲンサイのクリームスープ	チキンナゲット とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	801 37.1 30.0 2.6
11 木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 こぎつねごはんの具 みそけんちん汁 アセロラミニゼリー	いわし だいず とりにく みそ あぶらあげ とうふ、ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく うめ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	809 33.4 26.0 3.1
12 金	ごはん	牛乳	二色そばろ キムチあえ とうがんのみそ汁	とりにく みそ だいず たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごま	758 32.4 23.0 3.1
15 月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 昆布づけ 呉汁	さば みそ ぶたにく だいず あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん なす ねぎ	ごはん	あぶら ごま	788 31.0 28.2 2.8
16 火	コッペパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	かぼちゃクロック イタリアンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	だいず とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パプリカ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ズッキーニ エリンギ にんにく	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	824 31.5 31.6 3.1
17 水	ごはん	牛乳	厚揚げの中華そばろ 春雨スープ レモンゼリーあえ	ぶたにく いかボール あつあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし にんにく しょうが パイン もも	ごはん 春雨 さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	766 26.9 19.8 2.4
18 木	上州かみな りごはん	牛乳	だし巻きたまご ごま酢あえ みそすいとん	とりにく たまご みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん すいとん さとう	あぶら ごま	777 29.5 18.4 3.5
19 金	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 梅の香りづけ わかめのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのき うめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	766 29.6 23.3 3.1
22 月	かながわけん 献立 ラーメン	牛乳	肉しゅうまい(2) かんてん中華サラダ サンマメンスープ マーラーカオ	ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん にら	きゅうり キャベツ ねぎ もやし かたくりこ にんにく しいたけ	ラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ マーラーカオ	あぶら ドレッシング	839 34.2 24.4 4.6
23 火	ごはん	牛乳	たちうおのフライ 切干大根の含め煮 キャベ豚汁	たちうお ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ えのき こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あぶら	803 33.3 27.4 2.2
24 水	キャロットピ ラフ	牛乳	チキンドリアソース 枝豆サラダ シークワーサーゼリー	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	765 27.6 19.0 3.2
25 木	さくらごはん	牛乳	かれのい米粉フライ 三色あえ どさんこ汁	かれのい ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし たまねぎ コーン	ごはん こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	768 27.9 20.0 3.6
26 金	背割りコッ ペパン	牛乳	前橋五日焼きそば 大根と水菜のサラダ 中華たまごスープ	ぶたにく とりつみれ たまご	牛乳	にんじん こまつな みずな	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり もやし ねぎ しいたけ	パン やしそば かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	728 32.0 23.9 3.8
29 月	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ おかかこんにゃく 鶏だんご汁	かつお とり さつまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのき こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	761 33.4 23.5 2.3
30 火	もち玄米ご はん	牛乳	トマトチキンカレー まめまめサラダ 冷凍みかん	とり だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ なす みかん	もち玄米ごはん じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	841 27.0 21.3 2.9

**行事食「6/4~6/10 歯と口の健康週間」**

6月は、かみごたえのある食べ物や、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」を多く含む食べ物を取り入れました。  
丈夫な歯を作るため、よくかんで食べてくださいね!

**【今月の前橋産の食材】**

こめ きゅうり こまつな  
なす 玉ねぎ じゃがいも  
チンゲンサイ ズッキーニ

月平均栄養量

794  
30.6  
24.3  
3.1

☆( )の数はもりつけ数です。