

令和7年 6月 小学校学校給食献立表

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。		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじふ(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 とどめるもとになる食品 (みどり)					
2	月	ごはん	牛乳	かんこくやきにくさんしよく 韓国風焼肉 三色サラダ 肉入りワンタンスープ	ごはん さとう ワンタンの皮	ごま あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく なると	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく もやし しいたけ しょうが だいこん	576 22.7 17.2 2.4
3	火	しょうせわ 小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトカレーソース フルーツポンチ やきそば	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	フランクフルト ぶたにく だいたず	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし もも パイン	737 26.2 29.6 3.6
4	水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター (小1年~1本、4年~2本) きぼ だいこん とうとん じる 切り干し大根のあえもの tonton汁	ごはん すいとん	あぶら バター ドレッシング	手持ちししゃも ぶたにく みそ ミトボール 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しょうが だいこん	697 22.6 25.6 2.9
5	木	こめっこばん	牛乳	ハムチーズピカタ ジャーマンポテト ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	ハム たまご ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ だいこん セロリー	574 24.5 20.7 2.6
6	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ こんにやく にんにく	628 21.5 17.2 2.4
9	月	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) うま塩もやし 八宝菜	ごはん かたくりこ	あぶら ドレッシング	肉だんご ぶたにく うずら卵 いか なると	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	599 25.5 18.6 2.8
10	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ うめ 梅のかおりづけ こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう かたくりこ		ハンバーグ 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり ねぎ うめ	585 23.9 18.7 2.5
11	水	うどん	牛乳	かばちやひき肉フライ キャベツのごまあえ にく じる 肉うどん汁	うどん パン粉 さとう	あぶら ごま	ぶたにく なると 油あげ	牛乳	にんじん かばちや	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	650 25.3 22.0 3.7
12	木	キャロット ピラフ	牛乳	チキンドリアソース まめめサラダ さくらんぼゼリー	ごはん ゼリー	あぶら バター ドレッシング	とりにく だいたず	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ コーン しめじ エリンギ たまねぎ	615 22.1 17.0 2.9
13	金	ごはん	牛乳	えだまめ い あつや 枝豆入り厚焼きたまご 田舎汁 こぎつねごはんの具 アセロラミニゼリー	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	たまご みそ とりにく 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ だいこん もやし ねぎ	604 25.3 18.1 2.4
16	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き こうみ 香味づけ 呉汁	ごはん	あぶら ごま	さば だいたず ぶたにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	567 25.3 19.1 2.1
17	火	パーカー ハウス	牛乳	まえはし 前橋メンチカツ(ソ) アスパラサラダ コーンクリームスープ	パン パン粉 じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん アガ ーガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	646 22.8 25.1 2.8
18	水	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ かんてんサラダ すい 水ぎょうざスープ	ごはん さとう かたくりこ きょうざの皮	ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく なると	牛乳 かんてん	にんじん パプリカ チゲンサイ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しいたけ	582 19.7 16.8 2.5
19	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	スパイシーチキンカレー かいそう 海藻サラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし しょうが にんにく	662 20.2 17.7 2.8
20	金	小ゆめロール	牛乳	さかなナゲット(2) イタリアンサラダ スパゲッティナポリタン	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	さかなナゲット ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	665 25.4 22.4 2.5
23	月	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) のり酢あえ とり 鶏だんごみそ汁	ごはん パン粉 さとう	あぶら ごま油	あじ とうふ 鶏だんご みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり だいこん もやし ねぎ	598 25.1 18.7 2.0
24	火	はちみつパン	コーヒ 牛乳	チキンチーズ焼き 枝豆サラダ たまごい うずら卵入りABCスープ	パン マカロニ	ドレッシング	とりにく ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	649 29.2 24.4 2.6
25	水	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き はるさめ 春雨サラダ にく 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま油	ます ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ しらたき	619 26.6 17.4 1.9
26	木	ごはん	牛乳	あつあ まいばー 厚揚げ麻婆 レモンゼリーフルーツあえ いかだんごスープ	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごま油	厚揚げ みそ ぶたにく いかだんご	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ もやし しいたけ たまねぎ だいこん にんにく もも パイン コーン しょうが	598 22.6 16.7 2.2
27	金	ラーメン	牛乳	ソイぎょうざ(2) こまつな 小松菜のナムル みそラーメンスープ	ラーメン ぎょうざの皮	あぶら ドレッシング	だいたず みそ ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな チゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	571 25.9 17.1 4.3
30	月	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ キムチあえ とうがのみそ汁	ごはん パン粉	あぶら	ほき とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ とうが たまねぎ	555 22.1 16.3 1.9

☆()の数はこちらの数です。★(ソ)ソースが別につきます。

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。
6月は、かみごたえのある食べものや、
歯や骨を丈夫にするカルシウムを多く含む食べものを
取り入れました。よくかんで食べましょう!

【今月の前橋産の食材】
米 チンゲン菜
きゅうり じゃがいも
たまねぎ ねぎ
こまつな キャベツ など

月平均栄養量



617
24.0
19.8
2.7