

令和7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 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		
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	肉だんご(3) うま塩もやし 八宝菜	肉だんご 豚肉 うずら卵 いか なたと	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	ごはん かたくりこ	油 ドレッシング	772 31.1 22.9 3.4		
3	火	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター(2本) 行事食 切り干し大根のあえもの tonton汁	子持ちししゃも 豚肉 みそ ミトボール 油あげ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しょうが だいこん	ごはん すいとん	油 バター ドレッシング	813 25.7 27.1 3.5		
4	水	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	フランクフルト 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし もも パイン	パン 焼きそばめん ゼリー	油	910 32.3 35.2 4.4		
5	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ ヨーグルト チキンマスタート焼き	豚肉 鶏肉	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 こんにゃく にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	892 33.6 27.1 3.5		
6	金	ごはん	牛乳	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	卵 みそ 鶏肉 油あげ 豆腐	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ だいこん もやし ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	749 30.1 20.4 3.0		
9	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 香味づけ 呉汁	さば 大豆 豚肉 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	ごはん	油 ごま	709 30.2 21.9 2.6		
10	火	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) のり酢あえ 鶏だんごみそ汁	あじ 豆腐 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	ごはん パン粉 さとう	油 ごま油	743 29.5 21.0 2.3		
11	水	はちみつパン	コーヒー 牛乳	チキンチーズ焼き 枝豆サラダ うずら卵入りABCスープ	鶏肉 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	パン マカロニ	ドレッシング	816 37.0 29.6 3.4		
12	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 梅のかおりづけ 高野豆腐のみそ汁	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	ごはん さとう かたくりこ		746 29.3 22.1 3.1		
13	金	うどん	牛乳	かばちゃひき肉フライ キャベツのごまあえ 肉うどん汁	豚肉 なたと 油あげ	牛乳	にんじん かばちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん パン粉 さとう	油 ごま	789 30.1 23.2 4.5		
16	月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 三色サラダ 肉入りワタンスープ	豚肉 なたと	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	ごはん さとう ワタンの皮	ごま 油 ごま油 ドレッシング	716 26.6 19.4 2.9		
17	火	こめっこぱん	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	ハム 卵 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	パン じゃがいも マカロニ	油	714 30.0 24.6 3.1		
18	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ キムチあえ とうがんのみそ汁	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 とうがん たまねぎ	ごはん パン粉	油	716 27.6 19.8 2.4		
19	木	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 冷凍パイン	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 パイン	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	842 30.2 27.0 3.0		
20	金	麦ごはん	牛乳	スパイシーチキンカレー 海藻サラダ グレープゼリー	鶏肉	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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	822 23.9 20.1 3.2		
23	月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ かんてんサラダ 水ぎょうざスープ	かに 卵 豚肉 なたと	牛乳 かんてん	にんじん パプリカ チンゲンサイ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	ごま油 ドレッシング	726 23.2 18.7 2.8		
24	火	パーカー ハウス	牛乳	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	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	820 28.1 31.1 3.5		
25	水	ごはん	牛乳	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	厚揚げ みそ 豚肉 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	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	油 ごま油	743 26.6 18.6 2.7		
26	木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き 春雨サラダ 肉じゃが	ます 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも 春雨	油 ごま油 マヨネーズ	775 31.9 19.8 2.3		
27	金	キャロット ピラフ	牛乳	チキンドリアソース まめまめサラダ さくらんぼゼリー	鶏肉 大豆	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	ごはん ゼリー	油 バター ドレッシング	768 26.6 19.4 3.6		
30	月	ラーメン	牛乳	ソイぎょうざ(3) 小松菜のナムル みそラーメンスープ	大豆 みそ 豚肉 なたと	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ラーメン ぎょうざの皮	油 ドレッシング	747 32.6 19.7 5.1		

☆()の数はもりつけ数です。★(ソ)ソースが別につきます。



6/4~6/10は「歯とロの健康週間」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お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



778
29.3
23.3
3.3