

令和7年

6月ようちえん給食献立表

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 (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(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とのえるもとになる食品 (みどり)		
2	月	ごはん	牛乳	かんこくふうやくにきくさんしよく 韓国風焼肉 三色サラダ にくい 肉入りワンタンスープ	ごはん さとう ワタンの皮	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	430 18.5 15.3 1.9
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 だいや 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし もも パイン	632 22.3 27.7 3.2
4	水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター(1本、先生2本) きりぼ だいこん 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	子持ちししゃも ぶたにく みそ ミトボール 油あげ とうふ	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	474 17.0 18.6 2.0
5	木	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	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	にんじん パセリ トマト	たまねぎ だいこん セロリー	450 19.9 17.8 2.1
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	486 17.9 15.3 1.9
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	にんじん	もやし きゅうり たけのこ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	472 21.0 17.5 2.4
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		ハンバーグ 高野豆腐 油あげ みそ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり ねぎ うめ	465 20.8 17.9 2.1
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 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	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	564 21.8 20.7 3.1
12	木	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	ごはん ゼリー	あぶら バター ドレッシング	とりにく だいや 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	506 18.7 14.8 2.2
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	にんじん	えだまめ たまねぎ だいこん もやし ねぎ	472 21.5 16.8 2.1
17	火	パーカー ハウス	牛乳	まえばし 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	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	519 18.8 22.0 2.3
18	水	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ かんてんサラダ すい 水ぎょうぎスープ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうぎの皮	ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく なると	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	453 17.0 15.7 2.0
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	505 16.3 15.7 2.1
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	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	559 22.5 19.6 2.1
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	にんじん こまつな	きゅうり だいこん もやし ねぎ	474 21.8 17.9 1.6
24	火	はちみつパン	牛乳	チキンチーズ焼き えだまめ 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	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	490 24.7 21.9 2.1
25	水	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き 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	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ しらたき	486 23.2 16.2 1.5
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 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	にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ だいこん にんにく もも パイン コーン しょうが	447 18.3 14.8 1.9
27	金	ラーメン	牛乳	ソイぎょうぎ(2) 小松菜のナムル みそラーメンスープ	ラーメン ぎょうぎの皮	あぶら ドレッシング	だいや みそ ぶたにく なると	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	484 21.8 15.4 3.6
30	月	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ あさづけ とうがんのみそ汁	ごはん パン粉 さとう	あぶら	ほき とうふ ぶたにく みそ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ とうがん たまねぎ	431 19.0 15.6 1.6
									月平均栄養量	488 20.2 17.9 2.2

☆()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


