

令和8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かわることがあります。		食品のはたらき						栄養価	
				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 とどるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	
1	月	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	うどん	あぶら ドレッシング	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	638 25.1 23.0 3.6
2	火	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 うま塩もやし はっばうさい 八宝菜	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	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	673 24.3 26.3 2.0
3	水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し のり酢あえ ぶたにく やさい なんばんに 豚肉と野菜の南蛮煮 しゆん:あじ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	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 こんにやく	596 29.3 18.0 2.3
4	木	ごはん	牛乳	にしく 二色そばろ キムチあえ とうがンのみそ汁 しゆん:とうがん	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく みそ だいたい 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	608 27.3 20.1 2.5
5	金	ゆめロール	牛乳	たこメンチ 海藻サラダ ラビオリスープ しゆん:たこ	パン パンこ ラビオリ じゃがいも	あぶら ドレッシング	たこ ぶたにく	牛乳 かいそう	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	631 22.8 22.9 2.7
8	月	行事食 わかめごはん	牛乳	こも 子持ちししゃもフリッター(〜3年1本,4年〜2本) きりぼしだいこん 切干大根のカムカムあえ tonton汁	ごはん すいとん さとう	あぶら ごまあぶら バター	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 こんにやく えのき しめじ	671 23.1 24.4 3.0
9	火	むぎ 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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいたい	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	672 21.2 21.5 1.9
10	水	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 入梅献立	ごはん さとう	あぶら	いわし だいたい 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 こんにやく うめ	631 27.3 22.5 2.6
11	木	こめつこぼ ん	牛乳	チキンナゲット(2) コーンサラダ チンゲンサイのクリームスープ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	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	627 28.8 24.2 2.2
12	金	ごはん	コーヒー 牛乳	あまぎにくだんご 甘酢肉団子(2) キャベツのごまあえ えびしんじょのすまし汁	ごはん さとう	ごま	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	587 21.4 14.8 1.7
15	月	じょうしゅう 上州かみな りごはん	牛乳	だし巻きたまご ぐんまけん献立 ごま酢あえ みそすいとん	ごはん すいとん さとう	あぶら ごま	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 こんにやく	611 24.2 16.2 2.8
16	火	かながわけん献立 ラーメン	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) かんてん中華サラダ サンマーメンスープ マーラーカオ	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	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 にんにく しいたけ	653 26.7 20.9 3.7
17	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース うめ かつお 梅の香りづけ わかめのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	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	601 24.0 19.4 2.6
18	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 昆布づけ ごじる 呉汁	ごはん	あぶら ごま	さば みそ ぶたにく だいたい 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	626 25.5 23.8 2.3
19	金	ごはん	牛乳	あつあ ちゅうか 厚揚げの中華そばろ 春雨スープ レモンゼリーあえ	ごはん 春雨 さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	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 にんにく しょうが もやし パイン もも	614 22.4 17.4 2.0
22	月	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ とりにく だいたい 鶏肉と大豆のトマト煮	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	だいたい 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	685 26.3 28.1 2.5
23	火	キャロットピ ラフ	牛乳	チキンドリアソース 枝豆サラダ シークワサーゼリー	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	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	612 22.8 16.6 2.4
24	水	ごはん	牛乳	たちうおのフライ きりぼしだいこん ふく に キャベ豚汁 しゆん:たちうお	ごはん パンこ さとう	あぶら	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 こんにやく	640 27.4 23.3 1.8
25	木	せわ 背割りコッ ペパン	牛乳	まえぼしごもくや 前橋五目焼きそば 大根と水菜のサラダ ちゅうか 中華たまごスープ	パン やきそば かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく 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	590 26.3 20.4 3.0
26	金	さくらごはん	牛乳	かれないの米粉フライ 三色あえ どさんこ汁 しゆん:かれない	ごはん こめ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	かれない 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	612 23.2 17.5 2.8
29	月	げんまい 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 れいとう 冷凍みかん	もち玄米ごはん じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	とりにく だいたい	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	680 22.9 18.9 2.6
30	火	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ おかかこんにやく とり 鶏だんご汁	ごはん さとう	あぶら	かつお とりにく 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 こんにやく	603 27.4 19.9 1.8

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

630
25.0
20.9
2.5

☆()の数はもりつけ数です。