



日曜	献立名 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	ごはん	牛乳 ルーローファン 魯肉飯(ルーロー飯) だいこんのスープ	ハン バンチンツアイ 拌青菜(こまつなのあえもの) 台湾献立	ぶた肉 うずらたまご とりつみれ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし コーン だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	713 28.6 19.5 2.9
2火	ごはん	牛乳 さけの西京焼き こまつなのみそ汁	肉じゃが	さけ みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	713 33.8 16.1 2.4
3水	小黑パン	牛乳 チキンナゲット(3) いか焼きそば レモンゼリーフルーツあえ		とり肉 いか ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ もも パイ	パン やきそばめん ゼリー	油	869 33.5 26.5 3.0
4木	もち玄米 ごはん	牛乳 きのこストロガノフ アスパラサラダ	煮卵 旬の野菜 「アスパラガス」	ぶた肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	もちげんまい じゃがいも さとう	油 バター オリーブオイル	844 27.5 25.5 3.3
5金	わかめ ごはん	牛乳 こもちししゃもフリッター(2) 切干大根のカムカムあえ tonton汁	行事食:歯と口の健康週間	こもちししゃも とうふ みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり こんにやく ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ だいこん ごぼう しょうが	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 ごま油 バター	813 28.3 25.6 4.0
8月	ごはん	牛乳 信田煮 キャベツのごまあえ 豚汁 味付小魚		油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 小魚	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	777 33.1 22.0 3.3
9火	うどん	牛乳 かみかみかき揚げ きつねうどん汁	香味づけ かみかみ献立 よくかんで食べよう!	とり肉 油あげ いか	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ もやし きゅうり たくあん ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ しいたけ	うどん こむぎこ さとう	油 ごま	827 31.3 27.3 4.6
10水	丸パン 横切り	ヨーヨー 牛乳 チーズハンバーグマトソースかけ かんてんサラダ 野菜スープ	旬の野菜 「ズッキーニ」	とり肉 ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし コーン キャベツ ズッキーニ レモンかじゅう	パン じゃがいも さとう	油	774 29.3 28.5 4.9
11木	ごはん	牛乳 えびしゅうまい(3) 回鍋肉 春雨スープ		えびしゅうまい ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん もやし ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油	718 25.0 17.7 2.7
12金	さくら ごはん	牛乳 かつおフライ(ソ) 梅のかおりづけ 呉汁	旬の魚 「鰹(かつお)」	かつお とり肉 だいた みそ 油あげ	牛乳	にんじん みずな かぼちゃ	キャベツ きゅうり うめ だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ	油	768 34.2 19.1 4.3
15月	ごはん	牛乳 えだまめ入り玉子焼き だいこんのあさづけ 豚丼		たまご ぶた肉 さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん みずな	えだまめ だいこん きゅうり しらたき たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ	ごはん さとう	ごま	751 32.1 20.0 2.8
16火	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ照り焼きソース キムチあえ 田舎汁 ぐんまのうめゼリー	旬:梅	とうふ みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう ゼリー じゃがいも かたくりこ	油	702 26.0 15.1 3.1
17水	食パン いちごジャム	牛乳 野菜コロケ(ソ) ごぼうサラダ チキントマトスープ		とり肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう きゅうり コーン ズッキーニ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ セロリ	パン さとう コロケ マカロニ ジャム	ノエックマヨ ネー ごま油	817 27.2 28.3 3.4
18木	ごはん	牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ひじきのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 オレンジ1/8		ほっけ だいた ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	油	709 31.3 17.2 2.8
19金	ごはん	牛乳 二色そぼろ こまつなのごま酢あえ すまし汁		とり肉 たまご だいた とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	ごはん さとう	油 ごま油 ごま	730 30.9 19.5 2.5
22月	ごはん のりふりかけ	牛乳 いわしの梅煮 干草あえ みそすいとん		いわし みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし コーン だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ うめ	ごはん すいとん さとう	油	795 32.0 19.0 3.2
23火	ごはん	牛乳 なす入りみそだれ焼き肉 水ぎょうざスープ ナタデココフルーツあえ	旬の野菜「なす」	ぶた肉 ぎょうざ なると みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす もやし えのきたけ ねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ パイ もも ナタデココ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	755 25.9 16.8 2.2
24水	小こめっこ ぼん	牛乳 スパニッシュオムレツ スパゲッティナポリタン		たまご ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ エリンギ ズッキーニ	パン スパゲッティ さとう じゃがいも	油	803 31.4 27.5 3.5
25木	ごはん	牛乳 あじ磯辺フライ 野菜いため 高野豆腐のみそ汁		あじ みそ ぶた肉 こおりとうふ 油あげ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん じゃがいも パンこ	油	757 30.0 22.7 2.4
26金	麦ごはん	牛乳 バターチキンカレー グリーンサラダ 豆乳プリン		とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	キャベツ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも さとう プリン	油 バター	845 26.3 23.1 2.8
29月	ラーメン	牛乳 きなこ揚げパン わかめサラダ 塩ラーメンスープ		ぶた肉 きなこ なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	ラーメン パン さとう	油 ごま油	745 32.3 18.0 4.7
30火	ごはん	牛乳 さばのカレー焼き 上州きんぴら じゃがいものみそ汁		さば さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	803 30.6 27.3 2.7

6月の給食目標「歯や骨をじょうぶにしよう！」

行事食～歯と口の健康週間～

わかめごはん 牛乳 こもちししゃもフリッター  
切干大根のカムカムあえ tonton汁

6月の献立には、カルシウムを多く含む食品を取り入れています。

○( )の数はもりつけ数です  
○食材の産地のお知らせ(予定)  
【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、こんにやく  
【群馬県】米、チンゲンサイ  
【富士見町】こまつな、たまねぎ  
きゅうり、なす、ズッキーニ

月平均栄養量

774
30.0
21.9
3.3