



日 曜	こんだてめい		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とのえるもとになる食品 (みどり)				
食材等の都合により献立が変わることがあります											
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	パンチンツアイ 拌青菜(こまつなのあえもの) 台湾献立	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご とりつみれ	牛乳	にんじん ごまつな	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	570 24.3 17.4 2.4
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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さけ みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ もやし しいたけ	562 28.1 14.3 1.9
3 水	小黑パン	牛乳	チキンナゲット(2) いか焼きそば レモンゼリーフルーツあえ		パン やきそばめん ゼリー	あぶら	とりにく いか ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ もも パイナップル	679 26.0 21.5 2.5
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 旬のやさい 「アスパラガス」	もちげんまい じゃがいも さとう	あぶら バター オリーブオイル	ぶたにく 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	689 24.0 23.1 2.9
5 金	わかめ ごはん	牛乳	こもちししゃもフリッター(2) 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	行事食:歯と口の健康週間	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	こもちししゃも とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	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 だいこん しょうが	677 24.6 24.4 3.2
8 月	ごはん	牛乳	信田煮 キャベツのごまあえ 豚汁		ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう	624 24.9 20.4 2.7
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!	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ 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	652 25.8 23.7 3.8
10 水	丸パン 横切り	コーヒー 牛乳	チーズハンバーグトマトソースかけ かんてんサラダ 野菜スープ	旬のやさい 「ズッキーニ」	パン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ 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	627 23.9 23.4 4.2
11 木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(2) 回鍋肉 春雨スープ		ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	えびしゅうまい ぶたにく 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	557 25.5 20.0 2.2
12 金	さくら ごはん	牛乳	かつおフライ(ソ) 梅のかおりづけ	旬のさかな 「かつお」	ごはん さとう パンこ	あぶら	かつお とりにく だいず みそ あぶらあげ	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	613 28.3 16.9 3.3
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	たまごや 豚丼	ごはん さとう	ごま	ぶたにく 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	600 26.8 17.6 2.4
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:うめ	ごはん さとう セリー じゃがいも かたくりこ	あぶら	とうふ みそ とりにく あぶらあげ	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	569 22.1 13.6 2.6
17 水	食パン いちごジャム	牛乳	野菜コロッケ(ソ) ごぼうサラダ チキントマトスープ		パン さとう コロッケ マカロニ ジャム	ノエッグマヨ ソース ごま あぶら	とりにく ひよこめ	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	647 22.1 23.2 2.9
18 木	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き キャベツのみそ汁	ひじきのそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ほっけ だいず ぶたにく みそ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	こんにやく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	556 25.8 15.5 2.3
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		ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご だいず とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	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	584 26.1 17.4 2.1
22 月	ごはん のりふりかけ	牛乳	いわしの梅煮 千草あえ みそすいとん		ごはん すいとん さとう	あぶら	いわし みそ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ごまつな	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	639 26.6 16.6 2.9
23 火	ごはん	牛乳	なす入りみそだれ焼き肉 水ぎょうぎスープ ナタデココフルーツあえ	旬のやさい 「なす」	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎょうぎ 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	609 22.0 15.3 2.0
24 水	小こめっこ ばん	牛乳	スパニッシュオムレツ スパゲッティナポリタン	コーンサラダ	パン スパゲッティ さとう じゃがいも	あぶら	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	643 25.4 22.8 2.8
25 木	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ 高野豆腐のみそ汁	野菜いため	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	あじ みそ ぶたにく ごおりどうふ あぶらあげ	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	631 26.8 21.4 1.9
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	とうにゅう	麦ごはん じゃがいも さとう プリン	あぶら バター	とりにく	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	683 22.1 20.4 2.4
29 月	ラーメン	牛乳	きなこ揚げパン 塩ラーメンスープ	わかめサラダ	ラーメン パン さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく 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	609 26.3 16.8 4.0
30 火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き じゃがいものみそ汁	上州きんぴら	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	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	647 25.7 23.9 2.2

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
切り干し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
【前橋市】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

621
24.9
19.3
2.7