



# 6月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名		主 な 材 料 名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		I類* - (kcal)	たんぱくしつ (g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1	水	ごはん	牛乳	世界の料理～韓国～ ビビンバ ナムル トッポギスープ	ぶた肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ごぼう しょうが にんにく もやし たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう トッポギ	ごま油 ごま	689 879	23.0 28.0
2	木	ミルクパン	牛乳	ハムチーズピカタ カラフルサラダ(ド) クリームスープ	ハム たまご とり肉	牛乳 チーズ	赤パプリカ 黄パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	595 775	25.2 32.4
3	金	ごはん	牛乳	かみかみ献立 さばの文化干し 切り干し大根の炒め煮 豚汁	さば 油揚げ さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん	切干しだいこん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	699 883	27.9 34.3
6	月	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケ(ソ) れんこんサラダ(ド) ミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	れんこん きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ セロリ	パン コロッケ マカロニ	油 ドレッシング	657 797	23.4 27.5
7	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2・3) 豚肉のキムチいため うずら卵とわかめのスープ	しゅうまい ぶた肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にら にんじん	白菜キムチ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ もやし	ごはん さとう しゅうまいの皮	油 ごま油	605 785	25.1 31.5
8	水	ゆでめん	牛乳	かみかみかき揚げ 梅の香りねえ 五目うどん汁	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ たまねぎ ねぎ えのきたけ	うどん かき揚げ	油	592 756	22.9 28.5
9	木	ごはん	牛乳	チキンカレー 煮たまご かんでんサラダ(ド)	たまご とり肉	牛乳 かんでん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油	641 807	24.2 28.2
10	金	ごはん	牛乳	郷土料理～奈良県～ さわらの薬味ソースかけ ごま昆布和え 吉野汁	さわら 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳 こんが	にんじん こまつな	ねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん しいたけ	ごはん さとう でん粉	油 ごま油 ごま	638 802	26.7 32.6
13	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソースかけ 浅漬け くたくさん汁	豆腐ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	油	574 724	22.2 26.5
14	火	ロールパン	牛乳	いかリングフライ(2) 焼きそば にら玉スープ	いかリングフライ ぶた肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	パン 焼きそばめん パン粉 でん粉	油 ごま油	658 810	25.3 30.0
15	水	ごはん	牛乳	二色そばろ ごぼうサラダ(ド) じゃがいものみそ汁	とり肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	681 868	27.5 34.0
16	木	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2・3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん ぎょうざの皮 春雨 さとう でん粉	油 ごま油	699 914	23.5 29.3
17	金	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	赤魚 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき ねぎ だいこん えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	油	582 737	24.9 30.3
20	月	黒パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 三色サラダ(ド) ABCスープ	かぼちゃひき肉 ベーコン うずら卵	牛乳	かぼちゃ にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	601 794	22.2 28.2
21	火	ごはん	牛乳	群馬の伝統食～混ぜごはん～ 厚焼きたまご 五目ごはんの具 なめこのみそ汁	厚焼きたまご とり肉 油揚げ 凍り豆腐 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	602 758	24.3 29.3
22	水	中華めん	牛乳	春巻 こんにゃくサラダ(ド) 塩ラーメンスープ	春巻 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ もやし たまねぎ コーン	中華めん 春巻の皮	油 ドレッシング	589 738	22.2 27.0
23	木	ごはん	牛乳	ソースメンチ いんげんのごまあえ かきたま汁	メンチカツ 豆腐 たまご	牛乳	いんげん にんじん こまつな	もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でん粉 パン粉	油 ごま	655 822	21.7 26.0
24	金	背割れ コッパパン	牛乳	ロングウインナー カレージャーマン 伊勢崎トマトとレタスのスープ	ウインナー ベーコン ミートボール	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ レタス コーン	パン じゃがいも	油 バター	596 751	23.0 28.5
27	月	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) のり酢和え 高野豆腐のみそ汁	あじフライ 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パン粉	油 ごま油	630 814	25.4 32.1
28	火	食パン	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ グリーンサラダ(ド) コーンスープ	ハンバーグ とり肉	牛乳 生クリーム	こまつな パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう	ドレッシング	623 799	27.3 34.6
29	水	ごはん	牛乳	さけのごまみそフライ キムチ和え かみなり汁	さけごまみそフライ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油 ごま油 ごま	589 745	21.6 26.2
30	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 枝豆サラダ(ド) 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ みかん	ごはん	油 ドレッシング	682 859	23.6 28.9

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。  
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。  
 ・(ド)はドレッシング、(ソ)はソース、(ケ)はケチャップです。  
 ・◆印がついているものは学校配送です。

14日(火) やきそばめんは同じ工場  
で「そば」の製造をおこなっています。

小学校	平均 基準値	631 650	24.2 21~33
中学校	平均 基準値	801 830	29.7 27~42

- 今月の行事食
- 1 日 世界の料理～韓国～
  - 3 日 かみかみ献立
  - 10 日 郷土料理～奈良県～
  - 21 日 群馬の伝統食～混ぜごはん～

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射性物質検査を実施して安全確認をしております。  
 先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。

6月分の給食費引落とし日は6月30日(木)です。  
 給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。  
 引落とし日までに口座残高の確認をお願いします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
 よくかむことで 歯の健康を守りましょう。

裏面に給食だよりが印刷されています

6月の地場産品  
**ごはん にら きゅうり  
 こまつな トマト**