



6月よていこんだて



D(北小・北二小・殖蓮小・殖蓮二小・殖蓮中・一中)

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)		1人分 - (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	ミルクパン	牛乳	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	
2	木	ごはん	牛乳	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	
3	金	パーカーハウス	牛乳	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	
6	月	ごはん	牛乳	さば 油揚げ さつまいも 干し 切り干し大根の炒め煮 豚汁	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	
7	火	ゆでめん	牛乳	かみかみかき揚げ 梅の香りおえ 五目うどん汁	とり肉 油揚げ	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	
8	水	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	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	
9	木	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	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	
10	金	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
13	月	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	
14	火	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	
15	水	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	
16	木	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
17	金	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 にんじん	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
20	月	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
21	火	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	
22	水	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
23	木	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
24	金	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
27	月	食パン	ジョア (フルーバー) ◆	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	ジョア 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
28	火	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
29	水	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
30	木	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

・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。

13日(月) 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
 2日 世界の料理～韓国～
 6日 かみかみ献立
 9日 郷土料理～奈良県～
 22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回放射線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線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。
 引落日前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**

