



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)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (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	月	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースかけ おかか和え 豚汁	牛乳	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくり じゃがいも	あぶら	613 794	27.3 34.5
2	火	黒パン	牛乳	白身魚フライソースかけ こんにゃくサラダ いせさきトマトとレタスのスープ	牛乳	ホキ ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ レタス	パン パンこ	あぶら ドレッシング	601 757	24.4 29.9
3	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル 豚肉と大根のスープ	牛乳	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん しいたけ しょうが	ごはん さとう かたくり	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	612 778	21.5 25.9
4	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス こまつなサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	632 799	19.5 23.7
5	金	ごはん	牛乳	【郷土料理～京都府～】 カマス竜田揚げ 大根とあつあげの炊いたん ゆばのすまし汁	牛乳	カマス あつあげ ゆば とうふ かまぼこ	牛乳	みずな にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ こねぎ	ごはん さとう かたくり	あぶら	603 762	26.8 32.9
8	月	背割れコッペパン	牛乳	ホットドッグバーグトマトソースかけ ごぼうサラダ クリームスープ	牛乳	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん コーン しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	652 797	27.9 32.9
9	火	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライソースかけ 梅の香り 小松菜とあつあげのみそ汁	牛乳	あじ あつあげ みそ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな	だいこん きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	589 772	20.9 26.0
10	水	こめっこぱん	生クリーム	チキンのチーズ焼き えだまめサラダ コーンチャウダー	生クリーム	とりにく ベーコン	生クリーム 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	619 821	27.4 36.5
11	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが 高野豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	いわし ぶたにく ごおりとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	601 769	26.9 33.1
12	金	ゆでめん	牛乳	かみかみかきあげ カレーもやし きつねうどん汁	牛乳	ぶたにく いか あぶらあげ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	ゆでめん こむぎこ	あぶら	625 766	23.4 28.2
15	月	ごはん ふりかけ	牛乳	さばのみそ煮 ごま昆布和え 田舎汁	牛乳	さば あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	587 765	25.9 33.0
16	火	ゆめロール	牛乳	いかリングフライ(2) スパゲッティナポリタン たまご野菜スープ	牛乳	いか ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲッティ パンこ	あぶら	672 827	25.5 30.2
17	水	麦ご飯	牛乳	チキンカレー コーンサラダ ぐんまの梅ゼリー	牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく りんご うめ	麦ごはん ゼリー じゃがいも	あぶら ドレッシング	641 821	18.9 23.0
18	木	背割れコッペパン	牛乳	【世界の料理～ベトナム～】 ベトナム風春巻 パインミーサンドの具 フォーと野菜のスープ	牛乳	ぶたにく えび いか	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ	パン さとう フォー	あぶら ごまあぶら	607 742	26.3 32.1
19	金	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2・3) 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくり しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら	629 827	24.8 31.7
22	月	パーカーハウス	牛乳	ごぼうコロケソースかけ アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳	ベーコン	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン にんじん トマト	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	599 752	19.0 23.0
23	火	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～かてめし～】 厚焼きたまご 五目ごはんの具 こしね汁	牛乳	たまご とうふ とりにく みそ あぶらあげ ごおりとうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	609 780	28.0 34.2
24	水	中華めん	牛乳	揚げ上州ぎょうざ(2) 切干大根のキムチ和え みそラーメンスープ	牛乳	ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん にら	きりぼしだいこん だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが キャベツ	中華めん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	592 806	23.4 30.4
25	木	ごはん 天井のたれ	牛乳	いかの天ぷら キャベツの浅漬け 鶏ごぼう汁	牛乳	いか とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん こむぎこ	あぶら	595 724	21.5 25.1
26	金	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め ごま和え 豆乳みそ汁	牛乳	ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	589 763	28.5 35.4
29	月	ごはん	牛乳	春巻 中華丼の具 さくらんぼゼリーフルーツ和え	牛乳	ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく パイン もも さくらんぼ	ごはん さとう はるさめ かたくり ゼリー	あぶら ごまあぶら	665 822	22.1 26.5
30	火	ココアパン	牛乳	ハムチーズピカタ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳	ハム チーズ たまご ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン	ドレッシング	597 737	25.2 29.1

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。

今月の給食では、
そばと同じ製造工場で
作られているものはありません。

小学校	平均 基準値	615 650	24.3 21~33
中学校	平均 基準値	781 830	29.9 27~42

今月の行事食

5日 郷土料理～京都府～
18日 世界の料理～ベトナム～
23日 群馬の郷土料理～かてめし～

6月4日～10日は歯と口の健康週間です
よくかんで
たべましょう♪



～6月の地場産物～

ごはん・にら

キャベツ・こまつな
こねぎ・ほうれん草



献立表及び給食だよりは市ホームページにも掲載しています。

