



# A

(広瀬小・豊受小・宮郷小・宮郷中)

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>		エネルギー (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	脂質			
1	水	ごはん	牛乳	行事食～かみかみ献立～ さばの文化干し ◆切り干し大根の炒め煮 むらくも汁(卵入りみそ汁)	さば 油揚げ さつま揚げ たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	切干しだいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう	油	681 860	27.1 33.2
2	木	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケ(ソ) レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ セロリー	パーカーハウス さとう じゃがいも マカロニ パン粉	油	626 757	24.0 28.3
3	金	ごはん	牛乳	奈良県の郷土料理 さわらの西京揚げ ごま昆布和え 吉野汁	さわら 豆腐 とり肉	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん でんぷん	油 ごま ごま油	632 772	25.2 30.3
6	月	ごはん	牛乳	◆二色そばろ ごぼうサラダ 大根の中華スープ	とり肉 凍り豆腐 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう きゅうり だいこん えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ドレッシング	658 838	25.2 31.2
7	火	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(小2個・中3個) 中華サラダ(ド) 麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん さとう ぎょうざの皮	油 ドレッシング ごま油	664 868	22.7 28.2
8	水	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウイナーケチャップソースかけ ◆ジャーマンポテト 野菜とうすら卵のスープ	ロングウイナー ベーコン うすら卵	牛乳	パセリ にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	背割れコッペパン さとう じゃがいも	油 バター	612 776	24.0 29.5
9	木	ごはん	牛乳	ソースメンチ 浅漬け 真だくさん汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう パン粉	油	658 828	21.3 25.7
10	金	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	たまご ハム とり肉	牛乳 チーズ	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 しめじ	ミルクパン じゃがいも	油 ドレッシング	631 814	24.6 31.6
13	月	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(小2個・中3個) ◆豚肉のキムチいため わかめスープ	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ たまねぎ ねぎ しょうが もやし	ごはん さとう しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	612 772	23.9 29.5
14	火	ゆでめん	牛乳	かみかみかき揚げ 梅の香りかき揚げ 五目うどん汁	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ たまねぎ しめじ	ゆでめん	油	694 753	24.2 26.9
15	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ照り焼きソースかけ ごまあえ 豚汁	とうふ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま	630 777	25.4 30.0
16	木	ロールパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ(ソ) 三色サラダ(ド) ABCスープ	ぶた肉 ベーコン うすら卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	ロールパン パン粉 マカロニ	油 ドレッシング ごま油	638 839	22.1 28.0
17	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き やさいのおひたし 田舎汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さといも		621 783	22.7 27.5
20	月	ごはん	牛乳	煮たまご かんでんサラダ(ド) チキンカレー	たまご とり肉	牛乳 かんでん麺	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	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	682 846	24.5 28.4
21	火	ごはん	牛乳	世界の料理～韓国～ ◆ピビンバ 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 だいこん ねぎ	ごはん さとう トッポギ	ごま油 ごま	690 881	22.8 28.1
22	水	丸パン (横切り)	牛乳	ハンバーグ(ケ) 枝豆サラダ(ド) コーンスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ	丸パン(横切り)	ドレッシング	663 857	28.0 35.3
23	木	ごはん	牛乳	群馬県の伝統食～混ぜごはん～ 厚焼きたまご ◆五目ごはんの具 キャベツのみそ汁	たまご とり肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	598 753	24.0 29.1
24	金	中華めん	牛乳	春巻 かいそうサラダ(ド) 塩ラーメンスープ	ぶた肉 なると	牛乳 かいそう	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ もやし コーン たまねぎ キャベツ	中華めん 春巻の皮	油 ドレッシング	715 851	24.6 29.0
27	月	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) ◆五目ひじき 高野豆腐のみそ汁	あじ 油揚げ だいず みそ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう パン粉	油	669 862	27.4 34.6
28	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ(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 にんにく きゅうり コーン みかん	ごはん	油 ドレッシング	685 861	22.3 27.0
29	水	ごはん	牛乳	さわらの一夜干し のり酢和え かみなり汁	さわら 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 油	594 739	24.4 29.8
30	木	ツイスト ロール	牛乳	いかリングフライ(小2個・中3個) ◆やきそば 肉団子スープ	いか ぶた肉 ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ だいこん えのきたけ	ツイストロール 焼きそばめん パン粉	油	672 828	25.6 30.6

### 注意事項

- ▶ 30日(木)予定の「焼きそば」の製造ラインでは、そばの製造もしています。
- ▶ ◆印はバットに熱いおかずが入りますので、運ぶ時に注意してください。
- ▶ 献立の内容は、使用する材料の価格高騰やその他の都合により変更する場合がありますので、予めご了承ください。
- ▶ 献立表には、主な材料のみを表示しています。詳しくは、第二学校給食調理場(☎0270-21-9911)までお問い合わせください。
- ▶ 栄養価の基準は、上段が小学校、下段は中学校になります。
- ▶ (ソ)はソース、(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップがつきます。
- ▶ ごはん、パン、めん、牛乳(ジョア)は、業者が直接学校へ配送します。

### よくかむ はみがき バランスよく



### < 5月分放射性物質検査結果 >

## 不検出

本調理場の給食(食材)は、毎週月曜日に放射性物質検査を実施して、安全性の確認を行っています。

小学校 (3・4年生)	平均 基準値	651 650	24.3 21~33
中学校	平均 基準値	814 830	29.6 27~44

今月の伊勢崎産の食材  
ごはん・にら・きゅうり・こまつな

### < 6月分給食費の引落日 >

## 6月30日(木)

引落日前日までに口座残高等の確認をお願いいたします。  
(給食費▶小学校3,700円、中学校4,500円)

