



6月の給食もくひょう  
~よくかんでたべよう~



# 6月よていこんだて



〔 境小・境東小・境南中 〕

伊勢崎市境第一学校給食調理場

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんすいかぶつ	しぼう	(kcal)	(g)	
1	水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ(2) ごまあえ かきたまじる	とうふ たまご	牛乳 ししゃも わかめ	いんげん にんじん こまつな	もやし キャベツ えのきだけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま	637 772	23.4 27.1
2	木	ロールパン	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 とりにく	牛乳 チーズ	あかピーマン きピーマン 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	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	604 789	25.9 33.0
3	金	ごはん	牛乳	世界の料理~韓国~ ビビンバ ナムル トッポグスープ	ぶたにく あぶらあげ みそ こうやどうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう 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	ごまあぶら ごま	667 854	22.3 27.3
6	月	バーカーハウス	牛乳	やさしいコロッケソースかけ れんこんサラダ(ド) ミネストローネ	ベーコン だいす	牛乳	にんじん パセリ トマト	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	696 846	24.3 28.5
7	火	ごはん	牛乳	やさしいしょうまい(小2)(中3) ぶたにくのキムチいため※ わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しょうが ねぎ だけのこ	ごはん さとう しょうまいのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	588 764	24.5 30.6
8	水	ゆでめん	牛乳	かみかみかきあげ うめのかおりあえ こもこうどんじ	ぶたにく いか あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり うめ たまねぎ ねぎ しめじ	うどん こむぎこ	あぶら	588 765	22.8 28.3
9	木	ごはん	牛乳	にしよくそばろ ごぼうサラダ(ド) じゃがいものみそ	とりにく たまご こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳	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	あぶら ドレッシング	676 861	27.4 34.0
10	金	ごはん	牛乳	郷土料理~奈良県~ さわらのたつたあげねぎソースかけ ごまこんぶあえ よしのじ	さわら とうふ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ ねぎ えのきだけ しいたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	620 778	25.3 30.9
13	月	むぎごはん	◎ジョア (プレーン)	にたまご かんでんサラダ(ド) チキンカレー	たまご とりにく	◎ジョア かんでん (にんじんにゅう)	にんじん	きゅうり キャベツ 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	あぶら ドレッシング	669 843	23.8 28.2
14	火	ミルクパン	牛乳	いかリングフライ(2) やさそば※ だいこんのちゅうかスープ	いか ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん えのきだけ ねぎ しょうが	パン やきそばめん パンこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	653 801	26.0 31.4
15	水	ごはん	牛乳	さばのぶなかぼし きりぼしだいこんのいために※ おんじ	さば あぶらあげ さつまあげ みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	699 885	28.2 34.5
16	木	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2) ●はるさめサラダ マーボーどうふ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	690 847	23.0 27.3
17	金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグてりやきソースかけ あさづけ たくさんじ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	593 747	23.7 28.3
20	月	ちゅうかめん	牛乳	はるまき こんにゃくサラダ(ド) しおラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん	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	ラーメン はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	603 754	23.2 28.1
21	火	ごはん	牛乳	群馬県の伝統食~ませごはん~ あつやきたまご ごもごはんのぐ※ わかめのみそ	たまご とりにく あぶらあげ みそ こうやどうふ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく えのきだけ たまねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら	609 768	25.3 30.5
22	水	くろパン	牛乳	かぼちゃひきにくにフライ さんしょくサラダ(ド) ABCスープ	ベーコン うすらたまご ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	602 796	22.2 28.2
23	木	ごはん	牛乳	いわしのうめに ちくぜんに※ いながじ	いわし とりにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	614 760	25.6 29.7
24	金	しよくパン いちごジャム	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ アスパラサラダ(ド) オニオンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん アスパラガス パセリ	コーン キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング バター	630 807	25.6 32.1
27	月	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ のりすあえ こうやどうふのみそ	あじ みそ こうやどうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし ねぎ えのきだけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	623 805	24.2 30.8
28	火	せわれコッパン	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※ うすらたまごいりやさいスープ	ウイナー ベーコン うすらたまご	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	611 774	23.9 29.6
29	水	ごはん	牛乳	さけのごまみそフライ ごもくひじき※ かみなりじ	さけ みそ あぶらあげ さつまあげ とうふ だいす	牛乳 ひじき	にんじん	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 パンこ	あぶら ごま	637 808	25.1 30.5
30	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス えだめサラダ(ド) れいとうみかん	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	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 えだめめ みかん	ごはん	あぶら ドレッシング	698 881	23.6 28.6

◎13日(月)のジョアは業者仕分けで納品されます。

\*14日(火)やさそばめんを製造している工場ではそばの製造もしています。

\* (ド)はドレッシング

\* ●がついているサラダは調理場にて味付けてあります。

\* 献立表でやさしいパットにあついおかずが入る日は ※ をつけています。運ぶ時に注意してください。

\* 献立の内容は、材料等、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。

\* 栄養価の基準は上段が小学校、下段が中学校です。小学校の栄養価は3・4年生を基準にしています。

\* 「ごはん、きゅうり、こまつな、にら、ごぼう、ほうれんそう」は伊勢崎産を使用する予定です。

\* 国内産の食材を優先的に使用しています。

\* 献立表には主な材料を表示してあります。詳細な材料については調理場へお問い合わせください。



小学校	平均 基準値	637 650	24.5 21~33
中学校	平均 基準値	805 830	29.9 27~42

\* 境第一、第二調理場の給食(食材)については、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。  
5月に行った検査結果は、放射性物質不検出でした。

\* 6月分給食費の口座引落としは、令和4年6月30日(木)になります。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響してしまいますので、前日までに入金残高の確認をお願いします。  
(今月分 小学校3,700円、中学校4,500円)

