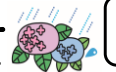




6月の給食もくひょう
～よくかんでたべよう～



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)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんずいかぶつ	しじょう			
1	月	ココアパン	牛乳	ハム チーズ ビカタ カラフルサラダ ABCスープ	ハム たまご ベーコン	牛乳 チーズ	あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	614 760	25.6 29.6
2	火	ごはん	牛乳	郷土料理～京都府～ カマスにたあけ たいこんとあつあげのたいたん※ ★ゆばのすましじる	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 ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	604 764	26.8 33.0
3	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル ぶたにくとだいこんのスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ ししいたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	617 784	21.7 26.1
4	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごまつなサラダ ヨーグルトゼリー	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト ごまつな	えだまめ 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	658 834	22.1 26.9
5	金	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかどんのぐ さくらんぼゼリーフルーツあえ	ぶたにく いか なるど	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく パインアップル もも	ごはん はるまきのかわ さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら	679 840	24.4 29.4
8	月	ゆでめん	牛乳	かみかみかきあげ カレーもやし きつねうどんしる	ぶたにく あぶらあげ いか	牛乳	にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ ししいたけ	うどん さとう ごむぎこ	あぶら	630 772	23.9 28.9
9	火	ごはん ふりかけ	牛乳	さばのみそに ごまこんぶあえ いなかしる	さば あつあげ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	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 あぶら ごまあぶら	594 773	26.1 33.2
10	水	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※ たまごやさいスープ	いか ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	パン パンこ スパゲッティ	あぶら	675 831	25.6 30.3
11	木	ごはん	牛乳	いわしのうめに にくじゃが※ こうやどうふとわかめのみそしる	いわし ぶたにく こうやどうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ごまつな	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	596 762	26.7 32.8
12	金	せわれ コッパン	ショア プレーン	ホットドッグパートマトソースかけ ごぼうサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく	ショア 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	602 748	25.8 30.8
15	月	ごはん	牛乳	伝統食～ませごはん～ あつきたまご ごもごはんのぐ※ ★こしねじる	たまご とりにく あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ししいたけ 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
16	火	ちゅうかめん	牛乳	あげじょうしゅうぎょうざ(2) きりほしだいこんのキムチあえ みそラーメンスープ	ぶたにく なるど みそ	牛乳	にんじん いら	きりほしだいこん だいこん きゅうり たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	604 823	24.3 31.7
17	水	パーカー ハウス	牛乳	ごぼうコロケーションかけ アスパラサラダ チンゲンサイとミートボールのスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	アスパラガス あかピーマン チンゲンサイ にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ ししいたけ	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 753	19.7 23.6
18	木	むぎごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ ぐんまのうめゼリー	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	むぎごはん ゼリー じゃがいも	ドレッシング あぶら	634 812	18.7 22.9
19	金	ごはん てんどんのめん	牛乳	いかにてんぶら キャベツのあさづけ とりごぼろじる	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 ししいたけ こんにゃく	ごはん ごむぎこ	あぶら	602 733	22.6 26.4
22	月	ごはん	牛乳	やしきゅうまい(小2・中3) はるさめサラダ ジャージャーとうふ	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 だけのこ ししいたけ 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 しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	629 827	24.8 31.7
23	火	せわれ コッパン	牛乳	世界の料理～ベトナム～ パトナムあうはるまき パインミーサンドのぐ※ フォアとやさいのスープ	ぶたにく とりにく えび いか	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ	パン さとう フォア はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	607 742	26.3 32.1
24	水	ごはん	牛乳	あじいそペフライ うめのかおりあえ ごまつなのみそしる	あじ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	だいこん きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	591 777	21.9 27.2
25	木	こめっこばん	ショア プレーン	チキンのチーズやき えだまめサラダ コーンチャウダー	とりにく ベーコン	ショア 牛乳 なまクリーム 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	ドレッシング あぶら	619 821	27.4 36.5
26	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ごまあえ とうにゅうみそしる	ぶたにく みそ あつあげ とうにゅう	牛乳	いら にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	600 773	28.8 35.7
29	月	くろパン	牛乳	しろみぎかなフライソースかけ こんにゃくサラダ いせさきトマトとレタスのスープ	しろみぎかな(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
30	火	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースかけ おかかあえ どんじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ごまつな 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 かたくりこ じゃがいも	あぶら	612 793	27.1 34.2

- * 献立表でやさしいバットにあつのおかずが入る日は ※ 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、キャベツ、きゅうり、ごまつな、いら、こねぎ、ほうれんそう、トマト(29日)」は伊勢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。



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。

小学校	平均 基準値	617 650	24.7 21~33
中学校	平均 基準値	785 830	30.3 27~42

★印はラッキー
にんじん!



6/4~10は「歯と口の健康週間」です

