



6月よていこんだて

境采女小・境剛志小
境北中・境西中

伊勢崎市境第二学校給食調理場

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
2	月	ゆでめん	牛乳	かみかみかきあげ キャベツのあさづけ こもくとうんしる	ぶたにく いか あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	うどん こむぎこ	あぶら	619 758	236 28.4
3	火	ごはん	牛乳	しゅうまい（小2）（中3） はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ だけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら	626 823	238 30.1
4	水	ゆめロール	ジョア 双カット	いかリングフライ（2） スパゲッティナポリタン※ やさいスープ	いか ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パン パンこ スパゲッティ じゃがいも	あぶら	610 758	21.3 25.4
5	木	ごはん	牛乳	にたまご かいそうサラダ チキンカレー	たまご とりにく	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり 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 あぶら	640 807	23.4 27.3
6	金	ごはん	牛乳	いわしのうめ にくじゃが※ あつあげのみそしる	いわし ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん うめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	600 769	25.0 30.8
9	月	ごはん	牛乳	ますのたまねぎソースかけ しょうしゅうきんぴら※ あすかじり	ます とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ごんにゃく だいこん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	597 767	29.7 36.6
10	火	バーカーハウス	牛乳	やさしいコロッケソースかけ アスパラサラダ ABCスープ	ベーコン うすらたまご	牛乳	アスパラガス 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 パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら	651 781	23.5 27.9
11	水	ごはん	牛乳	チキンタタのあまからソースかけ くきわかめのサラダ こじり	とりにく だいす みそ とうにゅう	牛乳 くきわかめ	にんじん	ねぎ もやし きゅうり ごんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	643 805	22.5 27.0
12	木	せわれ コッペパン	牛乳 J-7牛乳 のもと	世界の料理～ベトナム～ ベトナムふうはるまき ハインミーサンドのぐ※ フォーとやさしいスープ	えび いか ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン あかピーマン 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 はるまきのかわ コービー牛乳のもと	あぶら ごまあぶら	639 774	26.4 32.2
13	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとごぼうのみそいため こまこんぶあえ かきたまじり	ぶたにく とうふ みそ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう ごんにゃく えだまめ もやし キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	588 758	26.9 33.6
16	月	ちゅうかめん	牛乳	あげしょうしゅうぎょうざ（2） ナムル みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	617 830	24.1 30.8
17	火	ココアパン	牛乳	オムレツトマトソースかけ ごんにゃくサラダ クリームスープ	たまご	牛乳	にんじん パセリ	ごんにゃく キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	659 837	22.9 27.9
18	水	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ うめのかおりあえ キャベとんじり	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	629 795	23.2 28.4
19	木	こめっこぼん	牛乳	しろみぎかなフライソースかけ こほうサラダ 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	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ レタス	パン パンこ	ドレッシング あぶら	603 758	25.7 31.8
20	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナやき きりぼしだいこんのいために※ じゃがいもとわかめのみそしる	さば あぶらあげ さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん だいこん ねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	624 797	24.1 29.4
23	月	ごはん	牛乳	はるまき ぶたにくのキムチいため※ だいこんのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にら にんじん こまつな	キムチ もやし たまねぎ しょうが だいこん	ごはん さとう はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	602 739	21.8 25.9
24	火	ごはん	牛乳	郷土料理～千葉県～ あじのさんがやきおろしソースかけ コーンのいそに※ とりごほうじり	あじ あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん コーン えだまめ ごんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	602 788	26.0 33.4
25	水	ロールパン	牛乳	ささみフライソースかけ えだまめサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん セロリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら	636 794	26.4 32.2
26	木	ごはん	牛乳	伝統食～まぜごはん～ あつやきたまご こぎつねごはんのぐ※ こまつなのみそしる	たまご とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう ごんにゃく えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	614 784	27.5 33.9
27	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ とうにゅうプリン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	グリーンピース にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごはん とうにゅうプリン	ドレッシング あぶら	669 847	21.8 26.7
30	月	ごはん	牛乳	さわらのやさしいあんかけ こまあえ かみなじり	さわら とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ごんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	605 779	24.2 29.7

* 献立表でやさしいパ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、きゅうり、こまつな、にら、トマト（19日）」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。



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	623 650	24.5 21～33
中学校	平均 基準値	788 830	30.0 27～42

* 6月分給食費の口座引落としては、令和7年6月30日（月）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いたします。