



# 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人分	たんぱく質	
				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	(kcal)	(g)	
2	月	ごはん	牛乳	煮たまご 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 りんご	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	640 807	23.4 27.3
3	火	背割れ コッペパン	牛乳 コーヒ 牛乳の素	【世界の料理～ベトナム～】 ベトナム風春巻き パインミーサンドの具 フォーと野菜のスープ	ぶたにく とりにく えびいしか	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 はるまきのかわ コーヒ牛乳のもと	あぶら ごまあぶら	639 774	26.4 32.2
4	水	ごはん	牛乳	ますのたまねぎソースかけ 上州きんぴら 飛鳥汁	ます さつまあげ とりにく 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 こんにゃく だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	597 767	29.7 36.6
5	木	ゆでめん	牛乳	かみかみかきあげ キャベツの浅漬け 五目うどん汁	ぶたにく あぶらあげ いしか	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう	ゆでめん こむぎこ	あぶら	609 745	23.1 27.7
6	金	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうのみそ炒め ごま昆布和え かきたま汁	ぶたにく みそ とうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく 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	587 757	27.2 34.0
9	月	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケソースかけ アスパラサラダ ABCスープ	ベーコン うずらたまご	牛乳	アスパラガス にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	649 781	23.5 27.8
10	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	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 しらす しいたけ だいこん うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	601 770	25.1 31.0
11	水	ごはん	牛乳	チキン竜田の甘辛ソースかけ 茎わかめのサラダ 呉汁	とりにく だいず とうにゅう みそ	牛乳 くわわかめ	にんじん	ねぎ もやし きゅうり こんにゃく 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	646 809	22.6 27.1
12	木	ごはん	牛乳	シューマイ(2・3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たけのこ 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 シューマイのかわ	ごまあぶら あぶら	626 823	23.8 30.1
13	金	ゆめロール	ジョア マスカット	いかリングフライ(2) スパゲッティナポリタン 野菜スープ	いか ベーコン フランクフルト	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 スパゲッティ じゃがいも パンこ	あぶら	638 793	22.6 27.0
16	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	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	切干しだいこん だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	623 796	24.0 29.3
17	火	こめっこぼん	牛乳	白身魚フライソースかけ ごぼうサラダ 伊勢崎トマトとレタスのスープ	ほき 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	あぶら	599 752	25.6 31.7
18	水	ごはん	牛乳	酢豚 もやしの中華あえ ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	ごはん かたくりこ さとう ワンタンかわ	あぶら ごまあぶら	650 836	23.6 29.3
19	木	ココアパン	牛乳	オムレツトマトソースかけ こんにゃくサラダ クリームスープ	たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ	こんにゃく 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	664 844	25.0 30.6
20	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ ◆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	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	あぶら ドレッシング	661 839	24.8 29.7
23	月	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ 梅の香りあえ キャベとん汁	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 じゃがいも パンこ	あぶら	629 793	23.2 29.3
24	火	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～混ぜごはん～】 厚焼きたまご こぎつねご飯の具 豆腐とわかめの味噌汁	たまご とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう こんにゃく えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	614 785	27.5 33.9
25	水	中華めん	牛乳	あげ上州ぎょうざ(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	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	中華めん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	619 831	24.0 30.9
26	木	ごはん	牛乳	【郷土料理～千葉県～】 あじのさんが焼きおろしソースかけ コーンの磯煮 鶏ごぼう汁	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 こんにゃく ごぼう だいこん 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
27	金	ロールパン	牛乳	ささみフライソースかけ 枝豆サラダ 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 じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	647 807	26.9 32.7
30	月	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ 小松菜のごまあえ かみなり汁	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 こんにゃく 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	609 783	24.4 30.2

歯と口の健康週間

・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。  
・◆印がついているものは学校配送です。

**今月の給食では、  
そばと同じ製造工場で  
作られているものではありません。**

小学校	平均 基準値	626 650	24.9 21~33
中学校	平均 基準値	794 830	30.5 27~42

**今月の行事食**  
3日 世界の料理～ベトナム～  
24日 群馬の伝統食～混ぜごはん～  
26日 郷土料理～千葉県～  
4日～10日 行事食～歯と口の健康週間～

**～6月の地場産物～**  
ごはん・にら  
ごぼう・こまつな  
レタスとトマト(17日)

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
よくかむことで 歯の健康を守りましょう。

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。



6月分の給食費引落し日は6月30日(月)です。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。  
引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。

