



| 日 曜 | 主食 | 飲み物 | 主菜・副菜・汁物・他 | 体の組織をつくる食品群 | | 体の調子を整える食品群 | | エネルギーとなる食品群 | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|--------|------------|---|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | | 魚・肉・卵・ 大豆・大豆加工品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・さとう | 油脂 | |
| 1 金 | 五目ご飯 | | 黄金煮 にら玉汁 河内晩柑 | 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 豆腐 たまご かつおぶし | 牛乳 | にんじん さやえんどう にら グリーンズ | こんにゃく ごぼう 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ 河内晩柑 | 麦ご飯 三温糖 じゃが芋 かたくり粉 | 油 | 811Kcal 33.3g 3.3g |
| 4 月 | ご飯 | | 鶏肉の梅照り焼き 青菜和え、チグ汁 | 鶏肉 ツナ みそ 豚肉 豆腐 かつおぶし | 牛乳 | にんじん にら ごまつな | 練り梅 キャベツ 玉葱 レモン キムチ たいこん 干し椎茸 ねぎ | ご飯 三温糖 | 油 ごま油 | 787Kcal 35.0g 2.6g |
| 5 火 | ぶどうパン | | ポークビーンズ ツナサラダ、オレンジ | 大豆 豚肉 ツナ いんげんまめ | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン | 玉葱 セロリ きゅうり キャベツ オレンジ | パン じゃが芋 三温糖 | バター ごま油 | 829Kcal 34.2g 3.6g |
| 6 水 | 麦ご飯 | | 麻婆茄子 中華スープ、ヨーグルト | 豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん にら チンゲンサイ | なす しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 とうもろこし | 麦ご飯 三温糖 かたくり粉 マロニー | 油 ごま油 | 828Kcal 32.5g 2.5g |
| 7 木 | ミルクパン | | 大豆入りミートスパゲティ コーンサラダ | 豚ひき肉 短 たまご | 牛乳 チーズ | パセリ にんじん トマト | こんにゃく にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ | パン 三温糖 ががてり 薄力粉 | オリーブ油 バター 調合油 | 802Kcal 28.9g 3.1g |
| 8 金 | ご飯 | | 鯖の塩焼き カラフル切り干し大根の煮物 田舎汁 | さば 油揚げ ベーコン 生揚げ かつおぶし みそ | 牛乳 | ピーマン パプリカ にんじん いんげん | こんにゃく 切り干し大根 ごぼう たいこん まいたけ | ご飯 三温糖 じゃが芋 | 油 | 783Kcal 34.6g 2.7g |
| 11 月 | 麦ご飯 | | イカの葱味噌焼き ごま和え、豚汁 | いか みそ 豆腐 豚肉 かつおぶし | 牛乳 | にんじん いんげん | こんにゃく しょうが にんにく ねぎ キャベツ まいたけ たいこん ごぼう | 麦ご飯 じゃが芋 三温糖 | 油 ごま | 810Kcal 35.6g 3.1g |
| 12 火 | サンドパン | | タンダリーチキン チーズポテト、ミネストローネ | 鶏肉 ベーコン いんげんまめ | 牛乳 ヨーグルト チーズ | にんじん トマト パセリ | にんにく しょうが 玉葱 セロリ | パン じゃが芋 マカロニ | 油 バター | 784Kcal 33.5g 3.1g |
| 13 水 | わかめご飯 | | 揚げじゃがのそぼろ煮 かきたま汁、グレープフルーツ | 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 たまご かつおぶし | 牛乳 わかめ | にんじん | 玉葱 たけのこ 干し椎茸 しめじ グレープフルーツ | ご飯 三温糖 じゃが芋 片栗粉 | 油 | 836Kcal 28.5g 3.3g |
| 14 木 | こめっこぱん | | なすとこの冷やしうどん 大豆の磯煮、冷凍みかん | 豚肉 大豆 油揚げ さやえんどう かつおぶし | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ | こんにゃく なす しめじ ねぎ みかん | パン うどん 三温糖 | 油 ごま油 | 836Kcal 33.4g 3.2g |
| 15 金 | ご飯 | | エビチリポテト ひじきのマリネ、スイミータン | えび 大豆 焼き豚 たまご | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ ピーマン | にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱 とうもろこし | ご飯 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 | 油 ごま油 ごま | 781Kcal 30.3g 2.9g |
| 18 月 | 鶏そぼろご飯 | | おかか和え 豆汁 | 高野豆腐 たまご 鶏ひき肉 大豆 かつおぶし 豚肉 | 牛乳 | にんじん いんげん | こんにゃく しょうが きゅうり ちやし キャベツ たいこん ねぎ まいたけ | ご飯 三温糖 | 油 | 813Kcal 34.2g 3.3g |
| 19 火 | 高崎丼 と 牛乳 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">定期テスト応援メニュー!</p> <p>ワンプレートメニューで勉強時 間を増やせるようにしました。</p> </div> | | 豚肉 いか えび うずら卵 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく 玉葱 ねぎ たけのこ | 麦ご飯 片栗粉 | 油 | 764Kcal 29.7g 2.5g |
| 20 水 | 冷やし中華 と 牛乳 | | | 焼き豚 たまご | 牛乳 | にんじん | きゅうり ちやし | 中華麺 三温糖 | 油 ごま油 ごま | 756Kcal 27.4g 2.9g |
| 21 木 | ココアパン | | けんちんうどん 大豆と小魚の揚げ煮 梅ゼリー | 豚肉 油揚げ 大豆 かつおぶし | 牛乳 かえりにぼし | にんじん | こんにゃく たいこん ねぎ ごぼう まいたけ | パン うどん 片栗粉 三温糖 | 油 ごま | 833Kcal 31.5g 3.3g |
| 22 金 | 麦ご飯 | | ポークカレー チーズサラダ | 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉葱 しょうが にんにく きゅうり キャベツ | 麦ご飯 じゃが芋 三温糖 | 油 | 803Kcal 24.1g 3.2g |
| 25 月 | 麦ご飯 | | 豚肉の生姜焼き、かぶのみみずけ じゃが芋とわかめのみそ汁 | 豚肉 豆腐 かつおぶし みそ | 牛乳 こんぶ わかめ | にんじん | しょうが きゅうり かぶ キャベツ 玉葱 ねぎ | 麦ご飯 じゃが芋 | 油 | 782Kcal 33.3g 3.0g |
| 26 火 | コッパン | | 魚のパン粉焼き マカロニサラダ、イタリアンスープ | 鮭 焼き豚 ベーコン たまご いんげんまめ | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | にんにく きゅうり 玉葱 キャベツ とうもろこし マッシュルーム | パン パン粉 マカロニ 三温糖 じゃが芋 | 油 オリーブ油 | 790Kcal 33.8g 3.8g |
| 27 水 | ご飯 | | 鱈の薬味ソースかけ 梅肉和え、わかめと玉葱のみそ汁 | あじ 豆腐 みそ かつおぶし | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが ねぎ たいこん きゅうり 玉葱 練り梅 | ご飯 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 | 油 ごま油 | 762Kcal 35.0g 3.2g |
| 28 木 | 黒パン | | パンネのカレークリーム煮 コールスローサラダ、オレンジ | ベーコン 鶏肉 いんげんまめ | 牛乳 チーズ 生クリーム | にんじん | 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ | 黒パン マカロニ じゃが芋 三温糖 | 油 オリーブ油 | 837Kcal 28.8g 3.1g |
| 29 金 | 枝豆ご飯 | | 焼きししゃも 上州きんぴら、ふるさと汁 | 油揚げ 豆腐 みそ かつおぶし | 牛乳 ししゃも こんぶ | にんじん | しらたき こんにゃく 枝豆 ごぼう しめじ たいこん ねぎ | ご飯 じゃがいも 三温糖 | 油 | 772Kcal 30.9g 2.4g |

6月の給食目標

○衛生に気をつけて食事をしよう ○朝食をしっかりと食べよう

《給食に関わる行事》

4日(月)から10日(日)は歯と口の健康週間です。噛み応えのある料理やカルシウムの多い料理を多く取り入れ、献立表には下線を引きました。よく噛んで食べましょう!

1日(金)やるベンチャーのため、2年生は給食無し
11日(月)尾瀬教室のため、1年生は給食無し
19日(火)、20日(水)は、定期テストのため簡易給食です。
※6月の給食費引き落としは7月 2日(月)で5,600円です。
残高不足で引き落とし不能にならないよう、お願いいたします。

今月の平均値 (基準値)

| | |
|-------|-------------------|
| エネルギー | 800kcal (820kcal) |
| たんぱく質 | 32g (25~40g) |
| 食塩相当量 | 3.1g (3.0g未満) |

～ 今月の地場産野菜 ～

今月の新町七区の野菜・・・じゃが芋、玉葱、にら

金子しめじ園 (高崎市吉井町)・・・しめじ

きのこワールド (高崎市倉賀野町)・・・まいたけ

※献立内容は材料等の都合により変更になることがあります。

