



6がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しょくひんのほたらき			えいようか	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくになる	みどり:からだのちようしよとどのえる		
1	金	前高連携献立 こぎつねごはん		きゅうりとじゃこのさわやかづけ いなかじる カットパイナップル	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく ちりめんじゃこ あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん さやえんどう	きゅうり キャベツ だいこん しょうが ごぼう こんにやく レモンかじゅう パイナップル	エネルギー たんぱく質 しょくじょう しょうじょう
4	月	アーモンドあげパン		チキンサラダ ワンタンスープ	パン ワンタン さとう あぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん にら	きゅうり キャベツ しょうが ねぎ もやし	631 21.7 2.4
5	火	ごはん		さばのみそに しおもみ すいとんじる	ごはん こむぎこ	ぎゅうにゅう さば とりにく しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう ねぎ しめじ	607 22.5 2.1
6	水	せわりコッペパン		ソースやきそば チンゲンサイとたまごのスープ フルーツバナパノア	パン やきそばめん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぜらチン	にんじん あおピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しめじ えのきだけ とうもろこし みかん もも パイナップル バナナ	600 22.8 3.1
7	木	むぎごはん		さけのマヨネーズやき きわかめのきんぴら もずくのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ みそ きわかめ あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう こんにやく	668 30.2 3.3
8	金	むぎごはん		こがねに たまねぎのみそしる かわちばんかん	むぎごはん じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきだけ ほししいたけ グリンピース かわちばんかん こんにやく	628 23.3 2.3
11	月	ロールパン		スパゲッティナポリタン イタリアンスープ オレンジ	パン スパゲッティ パンこ パター オリブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン たまご チーズ	にんじん あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム こんにやく しょうが とうもろこし オレンジ	677 25.5 3.0
12	火	むぎごはん		ポークカレー いかくんサラダ メロン	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いかにくんせい	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく おろしりんご キャベツ きゅうり かぶ セロリー メロン	762 24.9 3.4
13	水	アップルパン		なすときのこのひやしうどん めんつゆ カムカムあげ	パン うどん さつまいも でんぶん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいた かえりにぼし	にんじん さやえんどう	なす ねぎ しめじ まいたけ ほししいたけ	727 26.3 3.0
14	木	むぎごはん		さばのごまみそやき きりぼしだいごんのにも こまつなのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	きりぼしだいごん ほししいたけ しめじ	669 29.5 2.3
15	金	1年生親子試食会 むぎごはん		ぶたキムチ はるさめスープ オレンジ	むぎごはん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キムチ とうもろこし オレンジ しらたき	600 22.4 2.5
18	月	ブルーベリー むしパン		ジャージャーめん あんにんフルーツ	こむぎこ でんぶん さとう ちゅうかめん ごまあぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく だいた みそ	にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ きゅうり みかん もも パイナップル ブルーベリージャム	651 26.8 2.3
19	火	むぎごはん		さけのしおやき かぶのうめかおりあえ わかめのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ みそ	にんじん	かぶ きゅうり キャベツ ねぎ もやし ねりうめ	596 26.8 2.6
20	水	こめっこぼん		とりにくのトマトに チーズじゃこサラダ オレンジ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらす ひよこまめ いんげんまめ あかいんげんまめ しろいんげんまめ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう オレンジ	589 27.3 2.5
21	木	むぎごはん		だいたいりマーボーどうふ スーミータン あまなつ	むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご だいた とうふ みそ	にんじん みつば	たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ あまなつ	614 25.6 2.5
22	金	むぎごはん		しろみぎかなのあまずあんかけ きりぼしだいごんのナムル わかめスープ	むぎごはん でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たら いかにくんせい わかめ	にんじん あおピーマン にら	たまねぎ きりぼしだいごん きゅうり えのきだけ とうもろこし しらたき	629 25.1 2.5
24	日	学校公開日 ナン		だいたいりキーマカレー シーフードサラダ オレンジ	パン さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた えび いか わかめ ヨーグルト	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモンかじゅう オレンジ	634 34.3 3.4
26	火	ごまごはん		やさいとあつあげのそぼろに しらたまじる	ごはん じゃがいも でんぶん しらたま さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく だいた あつあげ みそ	にんじん あおピーマン こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ	629 25.1 1.9
27	水	バターロール		しろみぎかなのたまねぎソースがけ アーモンドサラダ ひよこまめのスープ	むぎごはん でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たら ウインナー ひよこまめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	609 27.5 2.4
28	木	ぶたにくとごぼうの シャキシャキどん		きのこのみそしる ヨーグルト	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん さやえんどう	ごぼう たまねぎ えのきだけ しめじ ほししいたけ ねぎ しらたき	611 25.1 1.9
29	金	むぎごはん		かつおフライ こんにやくサラダ さつまじる	むぎごはん さつまいも あぶら ごま こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう かつお とりにく みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	640 21.9 2.3

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪

- 1日(金) 6年生修学旅行
- 13日(水)~15日(金) 5年生林間学校
- 15日(金) 1年生保護者試食会
- 24日(日) 学校公開日

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量

636kcal 25.6g 2.6g



★今月の高崎産・群馬県産の食材★
キャベツ きゅうり こまつな チンゲンサイ ねぎ
だいこん たまねぎ にら トマト しめじ

今月の給食目標
よくかんで食べよう



6月の給食費の引き落とし日は、7月2日(月) 4,630円です。