

6月の給食予定献立表

日	主食	主菜・副菜・汁物・果物	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー	タンパク質	カルシウム
			1群 魚・肉 卵 大豆	2群 牛乳 乳製品 海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の やさい くだもの	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	850kcal	28g	420mg
1火	麦ご飯 ふりかけ	新じゃがの黄金煮 ツナサラダ ミニトマト 新玉葱の味噌汁	生揚げ 豚肉 ツナ 豆腐 かつお節 味噌	牛乳 若布	人参 ミニトマト	玉葱 筍 ごぼう グリーンピース なめこ キャベツ 胡瓜	ご飯 麦 じゃがいも でんぷん	油	819	30.1	697
2水	スパゲッティ	ミートソース きゅうりスープ スイカ	豚肉 味噌 大豆	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン スイカ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 バター	830	31.2	320
4金	ご飯	豚肉のアップルソースかけ 和風サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	豚ロース 肉 油揚げ 味噌 かつお節 豆腐	牛乳 しらす干し 若布	人参	りんご 玉葱 キャベツ きゅうり かぶ グレープフルーツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ゴマ油 ごま	851	33.1	325
7月	ご飯	桜ますのレモン焼き 高崎汁 炒り鳥	さくらます かまぼこ 豚肉 油揚げ かつお節 うずら卵	牛乳 若布	人参	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ れんこん レモン グリーンピース	ご飯 砂糖 でんぷん	ゴマ ごま油	875	36.9	327
8火	麦ご飯	矢中カレー アスパラサラダ オレンジ	豚肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉葱 にんにく レモン オレンジ きゅうり キャベツ 生姜	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖	油	920	26.9	342
9水	デニッシュパン	きつねうどん 大豆と小魚のかまかむ揚げ わかめの酢の物	豚肉 大豆 かつお節 油揚げ 大豆	牛乳 若布 小女子	人参	玉葱 ねぎ 胡瓜 キャベツ	デニッシュパン うどん 小麦粉 鷹豆 砂糖	油 ごま	874	31.8	392
10木	ココア揚げパン	肉団子春雨スープ ポパイサラダ 冷凍パン	鶏肉 卵 帆立貝 まぐろ缶	牛乳 若布	人参 にら	生姜 ねぎ もやし きゅうり キャベツ 冷凍パン レモン	コッペパン 砂糖 でんぷん 春雨	アーモンド 油脂	792	27.6	393
11金	レーズン ナッツパン クリームチーズ	高崎やきそば 中華クリームスープ	豚肉 あさり	牛乳 あおのり チーズ	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ もやし	パン 中華麺 じゃがいも	油	894	30.4	413
14月	いりこなめし	めかじきの照り焼き かきたま汁 ごまあえ オレンジ	メカジキ 卵	牛乳 しらす干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	ねぎ かぶ きゅうり コーン レモン オレンジ	ご飯 麦 でんぷん 砂糖	ごま ごま油 油	886	30.4	319
15火	食パン 梅の梅ジャム	ジャージャー麺 アメリカンサラダ アメリカンチェリー(2)	豚肉 みそ	牛乳	人参	ねぎ 筍 しいたけ きゅうり もやし しょうが チユリー	パン 麺 ジャム 鷹豆 じゃがいも	ごま 油	796	26.7	326
17木	麦ご飯	矢中カレー アスパラサラダ オレンジ	豚肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	玉葱 にんにく レモン オレンジ アスパラ きゅうり キャベツ 生姜	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖	油	930	26.1	341
18金	ごはん ふりかけ	酢豚 チンゲンサイと貝柱のスープ キウイフルーツ	豚肉 卵 帆立貝	牛乳 ふり かけ	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉葱 たけのこ ピーマン パイン どうもろこし	ご飯 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	888	32.1	441
21月	ご飯 前高交換 こんだて	豚肉のピリカラソース ふるさと汁 梅の香りサラダ ミニトマト	豚肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	人参 きょうな トマト	ねぎ にんにく しめじ しいたけ 大根 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	838	36.6	580
22火	ごはん ふりかけ	イカの香味焼き 切干大根と白滝の煮物 かきたま汁	鶏肉 いか 卵 豆腐 味噌	牛乳 ふり かけ	人参 さやえんどう	筍 生姜 にんにく ネギ ごぼう	ご飯 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	797	37.5	561
23水	ちらし寿司 手巻きのり	鯖の塩焼き 味噌汁 千草和え	鶏肉 卵 えび かまぼこ 鯖 かつお節	牛乳 手巻きのり	人参 三つ葉	枝豆 しいたけ 生姜 コーン きゅうり レモン キャベツ もやし ごぼう	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	863	39.2	400
24木	ナン	大豆入りキーマカレー わかめサラダ トマトと卵のスープ	大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン マクロ	牛乳 ヨーグルト 若布	人参 ピーマン トマト パセリ	玉葱 生姜 きゅうり キャベツ	ナン じゃがいも 砂糖	ごま油 バター	781	34.7	421
25金	ミニクワッサン	冷やし中華 洋ナンのヨーグルトかけ ジャーマンポテト	焼き豚 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	きゅうり もやし 洋ナシ 玉葱 にんにく	パン パン粉 砂糖 中華麺 じゃがいも	ごま油 バター ごま	847	31	415
28月	麦ご飯	親子どん 豚肉と大根のスープ おかか和え パイナップル	豚肉 鳥肉 かつおぶし	牛乳 生クリーム	人参	きゅうり キャベツ 玉葱 にんにく レモン パイン	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター ごま	834	31.2	420
29火	ココアパン	にくだんごスープ フルーツヨーグルト バレーボール大会	とりこ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	葱 もやし 生姜 ミカン パイン もも バナナ	パン 砂糖 ワندان	アーモンド	861	33.3	383
30水	矢中中 手作りピザ	じゃがいものそぼろ煮 フルーツ白玉ポンチ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 パセリ ピーマン	玉葱 グリンピース コーン ミカン パイン もも 筍 椎茸 マッシュルーム	ナン じゃが芋 白玉	ごま油 バター ごま	892	34.1	511

目標

よくかんで食べよう

6月 3日(木)は中間テストの為、給食はありません。
6月 16日(水)は学年行事の為、給食はありません。
6月 17日(木)1年生保護者の給食試食会があります。ご参加ください。

今月の栄養量

エネルギー842Kcal (基準値850Kcal)
タンパク質 31.4g (基準値 28g)
カルシウム410mg (基準値420mg)

旬の食材
アスパラ・グレープフルーツ・メロン・スイカ
枝豆・玉葱・じゃがいも・どうもろこし
トマト・なすなどです。

今月の給食放送

9日(水) カルシウムが多い献立について(献立表の中から)
21日(月) 前橋・高崎か交換・交流給食について