



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 豆	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		タンドリーチキン 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		なすときのこの冷やしうどん 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>定期テスト応援メニュー! 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。

