

日	献立名			主な食品			栄養価		
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる		働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
2	はくはん	にくどうふ あげそうめんいりおひたし えだまめ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし		こめ こんにやく あぶら さとう そうめん(こむぎこ)	たまねぎ にんにく ねぎ こまつな キャベツ えだまめ	Kcal 587	g 27.6
3	まっちゃんあげパン (コッペパン)	ミネストローネ ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) あぶら グラニューとう じゃがいも	まっちゃん にんにく たまねぎ にんにく セロリー パセリ きゅうり キャベツ	615	22.2
4	かみかみごはん	ばようぼう むし歯予防デー キビナゴサクサクあげ みそしる		ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とりこ チリメンジャコ キビナゴ		こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく ごぼう こまつな だいこん たまねぎ	573	23.3
5	はくはん	スケソウダラのなんばんづけ ごまあえ とんじる		ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ にんにく だいこん ごぼう	600	27.4
6	こまつなビーンズ キムチどん(はくはん)	とうふしゅうまい わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりこ たまご ぎょくに	わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しょうが にんにく こまつな たまねぎ にんにく なら ねぎ はくさい キャベツ だいこん	636	26.5
9	はくはん	ボークカレー かいそうサラダ そらまめ		ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ くまわかめ あかとさかのり しろとさかのり まふのり こんぶ	こめ じゃがいも ココア さつまいも ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんにく りんご セロリー にんにく しょうが アスパラガス キャベツ そらまめ	606	23.5
10	にくじうどん (じこなうどん)	だいずのしゃりしゃりあげ こまつなのしおこんぶあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こんぶ	めん(こむぎこ) あぶら さとう はちみつ ごまあぶら	にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ しめじ しいたけ こまつな キャベツ	633	27.9
11	てづくりミートパン (こどもハンズライス)	とりこにえだまめのスープに ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ		パン(こむぎこ ショートニング さとう) あぶら パンこ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ ピーマン ぶどう りんご えだまめ キャベツ ごぼう キャベツ アスパラガス	709	27.8
12	はくはん	カツオのしんたまねぎソースかけ かわじまじる		ぎゅうにゅう カツオ だいず		こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ こねぎ ごぼう にんにく だいこん しいたけ ずいき こまつな ねぎ	601	27.6
13	えだまめごはん	アジフライ あさづけ にくだんごスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とりこ だいず		こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	えだまめ キャベツ こまつな だいこん しょうが にんにく みかん	666	25.6
16	イワシのかばやき どん(はくはん)	うめあえ とうふスープ		ぎゅうにゅう イワシ とうふ あぶらあげ		こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	もやし こまつな にんにく うめ ゆかり だいこん ごぼう	630	22.6
17	しょうがごはん	とりこにごぼうのあまからあげ だいこんとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ	わかめ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう はちみつ ごま	しょうが えのきだけ ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ にんにく こまつな	623	23.3
18	はくはん	しせんどうふ ナムル		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ラー油 ごま	にんにく たまねぎ こまつな ザーサイ しょうが にんにく だいこん きゅうり	582	25.0
19	ぐんまけん 群馬県の郷土料理 *とうふめし	きょうどりょうり しらはなまめコロッケ おつきりこみ*		ぎゅうにゅう とうふ しらはなまめ だいず ぶたにく あぶらあげ		こめ さとう あぶら ごま じゃがいも パター こむぎこ でんぶん パンこ ごまあぶら	ごぼう にんにく しいたけ だいこん しめじ ねぎ	669	22.2
20	フレンチトースト	ボークビーンズ カントリーサラダ		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず		パン(こむぎこ マーガリン さとう) はちみつ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんにく みかん キャベツ アスパラガス レモン	609	25.6
23	スパゲティ ナポリタン	さわやかサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン		スパゲティ(こむぎこ) あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン あまなつみかん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	583	23.5
24	タンタンメン (ホットちゅうかめん)	イカナゲツ くきわかめのチョナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく イカ クチウオ だいず	くきわかめ	めん(こむぎこ) あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ だいこん こまつな えのきだけ	617	25.4
25	はくはん	サバのてりやき キャベツのからしあえ とうがんのスープ		ぎゅうにゅう サバ とりこ		こめ さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが キャベツ こまつな にんにく とうがん たまねぎ しいたけ	590	22.8
26	やきそば	あげひじきぎょうざ ワンタンスープ アセロラゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく イカ とりこ ひじき	あおのり ひじき	めん(こむぎこ) あぶら パンこ さとう じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース しょうが こまつな アセロラ	590	27.6
27	こどもパン	ボルシチ マカロニサラダ とうもろこし		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー なまクリーム		パン(こむぎこ ショートニング さとう) じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんにく ピーズ セロリー キャベツ アスパラガス とうもろこし	666	26.0
30	はくはん	ぶたレバーとポテトの あまからあえ みそけんちんじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ とうふ		こめ でんぶん じゃがいも あぶら はちみつ さとう ごま こんにやく	しょうが にんにく だいこん ごぼう にんにく こまつな ねぎ	618	21.2

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

★…郷土料理(19日:群馬県) ☆…行事食(4日:むし歯予防デー)

*材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★…世界の料理(27日:ロシア)

6月は、給食で使用する食材を使って、
食育体験を1年生~3年生が実施します。

2日(月)は、2年生が枝から『枝豆のさや取り』をします。
9日(月)は、1年生が『そら豆のさやむき』をします。
27日(金)は、3年生が『白いとうもろこしの皮・ひげ取り』をします。

