



6月よていこんだて



A (赤堀小・赤堀南小・赤堀東小・赤堀中・あかぼり幼稚園)

伊勢崎市第一東学校給食調理場

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価		
			体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		I補* (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1	木	パーカーハウス 牛乳 コーヒー 牛乳の素	メンチカツ(ソ) こんにやくサラダ(ド) トマトパピオリスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	こんにやく だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 ラビオリの皮 コーヒー牛乳の素	油 ドレッシング	654 812	22.6 27.2
2	金	ごはん	揚げぎょうざ(2) 中華サラダ(ド) 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ぎょうざの皮 かたくりこ	油 ドレッシング ごま油	692 848	24.5 29.4
5	月	背割れコッパパン	ロングウインナーケチャップソースかけ ごぼうサラダ クリームスープ	ウインナー とり肉	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり だいこん コーン たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	油	676 850	24.5 30.5
6	火	ごはん	肉だんご(1・2・3) チンジャオロースー 大根の中華スープ	肉だんご ぶた肉 とうふ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	640 839	28.3 36.7
7	水	ミルクパン	ささみチーズフライ(ソ) アスパラサラダ ABCスープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン パン粉 マカロニ	油	635 799	28.6 35.0
8	木	ごはん	おろしハンバーグ 三色サラダ(ド) じゃがいもとわかめのみそ汁	ハンバーグ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	635 811	24.3 29.9
9	金	ゆでめん	【行事食～歯と口の健康週間～】 かみかみかき揚げ ごまあえ 五目うどん汁	ぶた肉 いか かまぼこ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ もやし だいこん ねぎ えのきたけ	うどん こむぎこ さとう	油 ごま	713 776	25.6 28.9
12	月	ごはん ふりかけ	さばのスタミナ焼き おかかあえ 田舎汁	さば かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも		630 793	24.0 29.1
13	火	こめっこぱん	いかリングフライ(2・2・3) 焼きそば 中華風たまごスープ	いか ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン パン粉 やきそばめん	油 ごま油	626 797	27.3 35.2
14	水	ごはん	豚肉のしょうが炒め かんてんサラダ(ド) チゲ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 かんてん	にんじん にら	もやし たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン だいこん 白菜キムチ にんにく	ごはん さとう	油 ドレッシング ごま油	604 768	26.8 33.3
15	木	ごはん	【郷土料理～奈良県～】 さわらのねぎソースかけ 浅漬け 吉野汁	さわら とうふ とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん きゅうり えのきたけ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	605 749	24.8 30.4
16	金	わかめごはん	たこメンチソースかけ のり酢和え 豚汁	たこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	キャベツ きゅうり ほう ごんこんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油 ごま油	654 827	24.9 31.9
19	月	ナン	夏野菜のキーマカレー 海そうサラダ(ド) ヨーグルト◆	ぶた肉	牛乳 海そう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが	ナン	ドレッシング 油	642 756	26.8 31.3
20	火	ごはん	焼きしゅうまい(2・2・3) キムタクご飯の具 肉だんごスープ	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん にら	白菜キムチ つぼ漬け たまねぎ しょうが だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	603 791	24.3 30.9
21	水	食パン チョコ大豆クリーム	えびカツ(ソ) レモンドレッシングサラダ たまご野菜スープ	えび たまご ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ コーン	パン パン粉 さとう チョコ大豆クリーム	油	662 822	25.9 32.4
22	木	ごはん 味付けのり	まぐろフライ(ソ) 梅の香りしめじ けんちん汁	まぐろ とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん	だいこん きゅうり うめ こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	油	637 786	23.1 27.1
23	金	ココアパン	ハムチーズピカタ カラフルサラダ(ド) ミネストローネ	たまご ハム ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	610 798	24.4 31.5
26	月	ごはん	【群馬の伝統食～混ぜごはん～】 いわしの梅煮 五目ごはんの具 とりのつみれ汁	いわし とり肉 こうやとうふ 油あげ とりつみれ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう	油	616 759	26.4 31.1
27	火	ごはん	【世界の料理～韓国～】 ヤンニョムチキン ナムル トックのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん にら	ねぎ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう トック	油 ごま ごま油	696 868	23.8 28.6
28	水	ごはん	ハヤシチュー コーンと豆のサラダ(ド) 冷凍みかん	ぶた肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	ごはん	油 ドレッシング	714 900	23.5 28.9
29	木	中華めん	春巻 切干し大根のキムチ和え しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	牛乳	にんじん にら	切干しだいこん もやし きゅうり キャベツ コーン	中華めん 春巻の皮 さとう	油 ごま油	625 790	23.9 30.0
30	金	ごはん	あじフライ(ソ) 昆布野菜 かみなり汁	あじ あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん パン粉 じゃがいも	油	648 837	24.4 30.7

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
 ・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
 ・(ド)はドレッシング、(ソ)はソース、(ケ)はケチャップです。
 ・◆印がついているものは学校配送です。

13日(火) やきそばめんは、同じ工場ですら「そば」の製造を行っています。

小学校	平均 基準値	646 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	808 830	30.9 27~42

今月の行事食

9日 行事食～歯と口の健康週間～
 15日 郷土料理～奈良県～
 26日 群馬の伝統食～混ぜごはん～
 27日 世界の料理～韓国～

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射性物質検査を実施して安全確認をしております。
 先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。

～6月の地場産物～
 ごはん・きゅうり・こまつな
 にら・なす

6月分の給食費引落し日は6月30日(金)です。
 給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
 引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間
**よくかんで
 食べよう!!**

献立表は市ホームページにも掲載しています。

