



6月献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 米・パン・麺・いも・砂糖	6群: 油脂・種実		たんぱく質(g) 脂 肪 (g)
1	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 たまごとレタスのスープ 小玉すいか	豚肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく レタス ごぼうすいか	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	763 32.3 21.1	今年も数 塚名産の 小玉すい かを提供 します。 地産地 消、地元 の味を味 わいま しょう。 甘くて、 おいしい ですよ♪
2	木	メロンパン	牛乳	五目うどん フロッキーとチーズのおかか和え あじさいゼリー	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん フロッキー	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	パン うどん ゼリー	油	784 29.8 26.5	
3	金	洋風ちらし	牛乳	(洋風ちらしの具) 味付き肉団子2こ 豆腐とわかめのみそ汁	ウィンナー 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 油	719 26.6 24.4	
6	月	ごはん (天丼)	牛乳	かみかみかき揚げ 小松菜のごま酢和え 豚汁 天丼のだれ	いか 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん 小麦粉 じゃがいも	ごま 油	817 26.3 26.0	
7	火	ナン	牛乳	キーマカレー ブチブチサラダ おさつスティック	豚肉 大豆	牛乳	にんじん かいそう	たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト	ナン じゃがいも	油 ドレッシング	722 29.1 32.4	
8	水	ごはん	牛乳	カラフルチンジャオロース コーンしゅまい2こ チゲ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ にら	コーン しょうが にんにく ねぎ キャベツ キムチ	ごはん 片栗粉	ごま油 油	739 28.6 20.0	
9	木	ソフトフランス	牛乳	大豆のミートスパゲッティ ナタデココ入りヨーグルト和え ブルーベリージャム	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんにく もも みかん パイナップル ナタデココ	パン スパゲッティ ジャム	油	853 31.5 22.4	
10	金	★入梅 ごはん	牛乳	さばの塩焼き きんぴらごぼう ごまみそ汁 うめゼリー	さば さつまいも 揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく もやし ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ゼリー	823 34.9 27.3	
13	月	菜めし	牛乳	肉じゃが ごまみそ和え	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ えだまめ しらたき キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ごま	743 26.8 17.2	
14	火	黒パン	牛乳	しょうゆラーメン 春巻き きゅうりのピリ辛和え	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ なると メンマ しょうが にんにく きゅうり	パン 中華麺 ごま油 ラー油	油 ごま	747 27.5 23.9	
15	水	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き こんにゃくのおかか煮 tonton汁	あじ さつまいも 揚げ 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 バター	823 33.1 27.4	
16	木	ゆめロール	牛乳	オムレツのトマトソースかけ 三色ソテー クラムチャウダー	たまご ウィンナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん 生クリーム トマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	798 30.9 34.9	
17	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハッシュドポーク じゃこ入りサラダ	豚肉 わかめ じゃこ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	819 25.0 23.2	
20	月	ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 中華和え わかめスープ	鶏肉 チーズ わかめ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油	733 27.5 24.4	
21	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 塩昆布和え 鶏つみれ汁	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	799 30.1 25.7	
22	水	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 もやしのナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	732 27.0 20.7	
★日本味巡り: 栃木県★												
23	木	こめっこばん	牛乳	じゃがいも入り焼きそば ぎょうざ2こ いちごゼリー和え	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン 砂糖 焼きたて しょうゆ しょうゆ しょうゆ	油	805 30.1 24.4	
24	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カルシウムサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん じゃこ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	801 24.8 24.2	
27	月	キムチ ごはん	牛乳	(キムチごはんの具) にらまんじゅう2こ みそワタナスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キムチ しょうが キャベツ たまねぎ もやし メンマ にんにく	ごはん ワタナスの皮 ごま油	油 ごま ごま油	825 31.5 27.7	
28	火	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ かぼちゃサラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	803 35.0 31.1	
★日本味巡り: 愛知県★												
29	水	ごはん	牛乳	みそカツ2こ 即席漬け とうがん汁 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ みかん	ごはん パンこ 砂糖	油 ごま ごま油	835 31.9 22.5	
30	木	はちみつパン	牛乳	ポテトカップグラタン グリーンサラダ ミネストローネ	豆腐 ベーコン	牛乳	フロッキー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	パン マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	712 23.2 26.7	

歯と口の健康週間



6月4日～10日は、『歯と口の衛生週間』です。

のついているメニューは、かみかみメニューまたはカルシウムを多く含むメニューです。かむことを意識して食べましょう!



毎年6月は『食育月間』です。また、毎月19日は『いただきますの日』です。



◇都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ◇給食費の引き落としは、6月30日(木)です。前日までに入金をお願いいたします。
 ◇太字野菜は、太田市産の野菜です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。
 *たまねぎ、だいこん、じゃがいも、なす(大久保克美さん) *小玉すいか(JA太田市)

毎月19日は
家族でいただきますの日

食事は豊かな心と体を
はぐくみます!

ぐんまの食育