

6月よていこんだてひょう

令和6年度

給食回数20回 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの				
3	月	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	カレーワタンスープ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ	にんじん,たまねぎ,もやし,にら,こまつな,きゅうり,キャベツ,レモン	パン,ワタメン,あぶら,オリーブゆ,さとう	605	24.6	26.1	3.1
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(2本)☺ おかかあえ ぶりかけ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ,けずりぶし	だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,もやし	ごはん,あぶら	623	24.2	23.2	2.5
5	水	ココアパン	ぎゅうにゅう	ペンネのクリームに いかくんサラダ☺	ぎゅうにゅう,とり,ベーコン,クリーム,いかくんせい	にんじん,たまねぎ,だいこん,きゅうり,セロリ	パン,ペンネ,バター,あぶら,さとう	660	27.6	26.0	2.7
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキどん(具)☺ からしあえ ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく	ごぼう,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,もやし,しらたき	ごはん,ごま,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	587	24.6	16.2	1.9
7	金	ごはん	ジョア	いわしのうめに ごもくにまめ☺ しおこんぶあえ☺	ジョア,いわし,だいす,ぶたにく,さつまあげ,こんぶ	にんじん,えだまめ,キャベツ,きゅうり,こんにやく	ごはん,さとう,じゃがいも,あぶら	599	29.9	13.5	1.7
10	月	くろごまあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ こざかなサラダ☺	ぎゅうにゅう,ウインナー,ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,しめじ,こまつな,とうもろこし	パン,あぶら,さとう,じゃがいも,ごまあぶら	598	22.9	27.6	3.0
11	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	キムチ,だいこん,にんじん,ねぎ,にら,しょうが,にんにく,しいたけ,チンゲンサイ,もやし	むぎ,ごはん,ごまあぶら,さとう	617	22.3	24.2	2.5
12	水	やきドーナツ ごもくうどん (パックめん)	ぎゅうにゅう	かみかみあえ☺	ぎゅうにゅう,とり,ぶたにく,ツナ	にんじん,ねぎ,こまつな,ほししいたけ,えのきたけ,きりぼし,だいこん,きゅうり	ドーナツ,うどん,さとう,ごまあぶら,ごま	588	25.6	18.3	3.1
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご じゃがいものなんばんに おひたし	ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,ピーマン,あかピーマン,キャベツ,チンゲンサイ,もやし	ごはん,じゃがいも,さとう,あぶら,かたくりこ,ごま	614	22.9	17.5	2.1
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく	にんじん,なす,ねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,たけのこ,ほししいたけ,だいこん,きゅうり,うめ	ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら,ごま	588	26.0	19.3	2.3
17	月	こめっこパン トンノスパゲティ	ぎゅうにゅう	チーズサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ	にんにく,たまねぎ,なす,上マツ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,にんじん	パン,スパゲティ,オリーブゆ,さとう	641	27.6	24.9	2.7
18	火	ちゅうかませごはん	ぎゅうにゅう	はるさめサラダ ぎょうざスープ	やきぶた,ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,ねぎ,ピーマン,ほししいたけ,たけのこ,にんじん,もやし,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	ごはん,ごまあぶら,さとう,はるさめ,ごま	588	22.6	16.4	3.3
19	水	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	てりやきチキンパーティ マカロニサラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう,とり,ベーコン,ツナ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,きゅうり	パン,あぶら,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	632	25.3	29.0	3.6
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,ひじき,とりにく	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,しらたき	ごはん,じゃがいも,さとう,あぶら,ごまあぶら,ごま	619	24.9	20.5	2.0
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,クリーム,ツナ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,アップルソース,だいこん,きゅうり	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう	652	22.4	25.3	2.3
24	月	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー カラフルサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,ベーコン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,あかピーマン	パン,パンこ,さとう,バター,あぶら,マカロニ,じゃがいも	584	26.3	23.4	3.3
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ミニはるまき やさいのちゅうかあえ マーボーじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ	にんじん,ねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,しょうが,にんにく,ほししいたけ,きゅうり,もやし,たまねぎ	ごはん,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,ごま	625	24.9	22.2	2.5
26	水	せわりコッペパン やきそば	ぎゅうにゅう	えだまめサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あおりの,ハム,ひじき	キャベツ,たまねぎ,もやし,にんじん,ピーマン,ほししいたけ,えだまめ	パン,ちゅうかめん,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	558	26.7	18.6	2.7
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	アジみりんしょうゆフライ いそあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう,アジ,わかめ,とうふ,やきのり	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,キャベツ	ごはん,あぶら,じゃがいも,ごまあぶら	614	24.7	19.7	2.3
28	金	ごはん	ジョア	ハヤシライス トマトサラダ	ジョア,ぶたにく,ぎゅうにゅう,クリーム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,上マツ,きゅうり	ごはん,じゃがいも,あぶら,オリーブゆ	622	20.6	17.7	2.2

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※6月分の給食費は6月25日(火)に引き落としになります。

磯部小学校ホームページ
給食室のページもぜひご覧ください☺



月平均	611	24.8	21.5	2.6
基準値	650	27.5	18.5	2.0

6月4～10日の歯と口の健康週間にちなんでかみかみ献立をたくさん取り入れました。(☺マークの献立)よく噛んで丈夫な歯をつくりましょう。

毎月19日はいただきますの日
食事は豊かな心と体をくみまします!

6月の地場産物 (献立表下線の食材)
JA: 米、たまねぎ、トマト、なす
安総: たまねぎ、じゃがいも 秋間梅林: カリカリ梅