

# 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 ぐだくさんみそしる	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,ベーコン,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	なすいりマーボー豆腐 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	てりやきチキンパティ マカロニサラダ ジュリエヌスープ	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