6月よていこんだてひょう

令和7年度　**6月4日～10日は歯と口の健康週間です。☺マークの献立はカミカミメニューです。**　給食回数21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 血や肉をつくるもの	みどり 体の調子をよくするもの	きいろ 力や体温になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
2	月	ツイストロールパン カレーうどん	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ,レモン	パン,うどん,じゃがいも,あぶら,オリーブゆ,さとう	633	25.6	26.9	3.2
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ（2こ） なまあげのオイスターいため きゅうりのラーゆづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ	しょうが,ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,にんじん,たけのこ,きゅうり,もやし	ごはん,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	637	29.8	22.2	2.4
4	水	こめっこパン	ぎゅうにゅう	ごぼうとベーコンのシチュー☺ シーザーサラダ☺	ぎゅうにゅう,ベーコン,ツナ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり	パン,じゃがいも,あぶら,クルトン	624	22.0	29.4	3.0
5	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	はくさいキムチ,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	607	22.4	24.2	2.4
6	金	きんぴらごはん☺	ぎゅうにゅう	やさいのマヨネーズあえ とりつみれじる	ぶたにく,ぎゅうにゅう,とうふ,とりにく,かまぼこ,ツナ	にんじん,ごぼう,さやいんげん,ねぎ,こまつな,キャベツ	ごはん,ごま,さとう,ごまあぶら,ノンエッグマヨネーズ	590	26.3	25.3	2.6
9	月	よこぎりまるパン	ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ うめタルソース ポトフ	ぎゅうにゅう,タラ,ぶたにく,ウインナー,たまご	にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,しめじ,うめ	パン,あぶら,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	640	26.5	30.1	3.1
10	火	ごはん （入梅献立）	ぎゅうにゅう	いわしのうめに ごもくにまめ そくせきづけ	ぎゅうにゅう,いわし,だいず,ぶたにく,さつまあげ	にんじん,こんにゃく,グリンピース,キャベツ,きゅうり,しょうが	ごはん,さとう,じゃがいも,あぶら	644	31.5	21.2	2.2
11	水	バターロール きつねうどん （パックめん）	ぎゅうにゅう	まめのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,なると,あぶらあげ,だいず	にんじん,たまねぎ,にら,しめじ,えだまめ	パン,うどん,さとう,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ,ごま	698	28.9	23.3	3.4
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ（2ほん）☺ おかかあえ ぐだくさんみそしる　ふりかけ	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	611	24.2	23.2	2.5
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,いか	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,きゅうり,もやし,たまねぎ	ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら,ごま	598	28.7	19.9	2.5
16	月	うめシュガーあげパン	ぎゅうにゅう	ごまワンタンスープ かみかみあえ☺	ぎゅうにゅう,ツナ,にくだんご	うめ,にんじん,もやし,キャベツ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,きりぼしだいこん,きゅうり	パン,あぶら,さとう,ワンタンメン,ごま,ごまあぶら,ごま	675	26.0	25.4	3.5
17	火	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,しらたき,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	ごはん,じゃがいも,さとう,あぶら,ごまあぶら,ごま	607	24.9	20.5	2.0
18	水	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	てりやきチキンパティ コーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう,とりにく,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	パン,バター,あぶら,クルトン,さとう	634	23.9	29.0	2.6
19	木	ちゅうかまぜごはん	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	571	22.7	16.4	3.3
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	シーフードカレー さわやかサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう,えび,いか,チーズ,ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,グリンピース,アップルソース,キャベツ,トマト,きゅうり,レモン	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう	624	23.6	19.2	2.8
23	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,パルメザンチーズ,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	589	26.6	24.1	3.2
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに だいずとツナのサラダ じゃがたまじる	ぎゅうにゅう,さば,あぶらあげ,だいず,ツナ	たまねぎ,ねぎ,キャベツ,えだまめ,きゅうり,にんじん	ごはん,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	637	27.4	23.6	2.4
25	水	せわりコッペパン やきそば	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あおのり,ハム	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,ごぼう,きゅうり	パン,ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,ノンエッグマヨネーズ	594	25.4	23.1	2.9
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのうめソースがけ いそあえ なめこじる	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,やきのり	しょうが,うめ,なめこ,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,キャベツ,にんじん	ごはん,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら	611	26.8	23.2	2.9
27	金	ごはん （図書コラボ「ともだちになりたいトマト」）	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,トマト,きゅうり	ごはん,じゃがいも,あぶら,オリーブゆ	610	20.6	17.7	2.2
30	月	しょくパン	ぎゅうにゅう	チキンときのこのシチュー こざかなサラダ☺ マーシャルビンズ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,しめじ,とうもろこし,グリンピース,こまつな,キャベツ	パン,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,マーシャルビンズ	621	26.3	26.5	2.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
月平均	622	25.7	23.5	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

※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月の給食費は**6月25日（水）**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☺

6月の地場産物（献立表下線の食材）

JA：米、たまねぎ、なす、トマト

安総：たまねぎ、じゃがいも　**秋間梅林**：梅