


# 令和4年6月 給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校 (献立作成: 管理栄養士 鈴木 真佐子)

食育



今月は  月間です! ◎今月の給食目標 【よくかんでたべよう】

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象			
		※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは毎月より登場した新メニューです。		(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
6月給食 小学校21回										
1	水	黒パン 牛乳	コーンシチュー しばうサラダ オレンジ	牛乳, 豚肉, ツナ	パン, じゃがいも油, ごまマヨネーズ, さとう	たまねぎ, にんじん コーン, クリームコーン グリーンピース, しばう きゅうり, オレンジ	630	24.4	24.8	2.5
2	木	ごはん 牛乳	ミートボール(2) 和風サラダ 呉汁	牛乳, ミートボール 豆腐, 大豆 鶏肉, 油揚げ	ごはん, ドレッシング ごま油, さとう	切り干しだいこん, れんこん コーン, きゅうり, しばう にんじん, だいこん, 長ねぎ	616	24.7	20.2	1.9
3	金	ごはん 牛乳	八宝菜 焼きハムサラダ (ハンパング・ドレッシング) パインコンポート	牛乳, 豚肉 いか, 焼きハム	ごはん, 片栗粉 油, ごま油, ドレッシング	にんじん, はくさい, たけのこ チンゲンサイ, たまねぎ きくらげ, しょうが, もやし きゅうり, パインアップル	657	21.2	27.4	1.9
かみかみこんだて(10日まで)										
6	月	わかめ うどん 牛乳	しばうのかき揚げ おかかとじゃこの和え物	牛乳, 豚肉 わかめ, 油揚げ 揚げちりめん かつお節	うどん, さとう 油	しばう, 長ねぎ, 干しいたけ にんじん, きゅうり, はくさい	699	28.3	27.6	3.2
7	火	玄米 ごはん 牛乳	かみかみビビンバの具 小松菜のナムル 韓国もち入りスープ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳, 豚肉 鶏肉, わかめ	ごはん, さとう, こんにやく, ごま ごま油, 油, トック	にら, にんじん, しょうが にんにく, もやし, こまつな だいこん, パプリカ 長ねぎ, ぶなしめじ	649	23.7	19.6	2.6
8	水	丸パン スライス 牛乳	ハンバーグ キャベツのマスタードサラダ あさりのクラムチャウダー	牛乳, いか, ツナ あさり	パン, ドレッシング さとう, バター じゃがいも	キャベツ, きゅうり にんじん, たまねぎ, パセリ	638	29.7	27.0	3.9
9	木	麦ごはん 牛乳	いわしの梅煮 コーンの磯煮 きんぴら風味噌汁	牛乳, 魚(イワシ) ひじき, 鶏肉 油揚げ, 豚肉	ごはん, さとう こんにやく, 油 ごま油	にんじん, えだまめ コーン, しばう だいこん, 長ねぎ	653	30.7	19.9	2.9
10	金	麦ごはん 牛乳	こぎつねごはんの具 カミカミたこメンチ ごまみそ和え もずく汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉 豆腐, 油揚げ たこメンチ 焼きハム, もずく	ごはん, 油 さとう, ごま こんにやく, ごま油	にんじん, グリンピース しょうが, キャベツ, みずな えのきたけ, 長ねぎ	656	27.8	27.3	3.2
13	月	味噌 ラーメン 牛乳	とうふシューマイ(2) 豆とツナのサラダ	牛乳, 豚肉 とうふシューマイ 大豆, ツナ	中華めん, 油 ドレッシング, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, もやし コーン, にら, にんにく きゅうり, キャベツ	652	30.2	24.2	3.6
14	火	ごはん 牛乳	厚揚げのぴり辛炒め くらげの中華風和え物 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉 生揚げ, わかめ 中華くらげ	ごはん, さとう 油, 片栗粉 ドレッシング	たまねぎ, 干しいたけ ぶなしめじ, たけのこ パプリカ, しょうが, にんにく きゅうり, キャベツ, みかん	604	23.0	21.4	1.6
15	水	ごはん 牛乳	サバの文化干し こんにやくのきんぴら きのこ汁	牛乳, 魚(サバ) さつま揚げ, 豆腐 豚肉	ごはん, さとう こんにやく, 油, ごま油	しばう, にんじん ぶなしめじ, えのきたけ なめこ, 長ねぎ	671	27.2	27.8	2.7
16	木	ツイスト ロールパン 牛乳	ミートオムレツ 元気サラダ ポークビーンズ	牛乳, オムレツ ハム, かつお節 昆布, 豚肉 大豆	パン, ドレッシング さとう, 油 じゃがいも	キャベツ, きゅうり にんじん, コーン たまねぎ, にんにく	643	27.6	27.9	3.1
しょくいくの日こんだて										
20	月	さくら ごはん 牛乳	あじフライ 群馬のサラダ (和風ドレッシング) 冬瓜の味噌汁 ぐんまのうめゼリー	牛乳, 魚(アジ) わかめ, 豚肉 生揚げ	ごはん, 油 こんにやく	きゅうり, キャベツ ぶなしめじ, とうがん にんじん, 長ねぎ	678	26.4	24.3	3.3
21	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 小松菜の中華風和え物 すいか	牛乳, 豆腐 豚肉, 焼きハム	ごはん, 油 さとう, 片栗粉 ごま油	にんじん, たまねぎ グリーンピース, にんにく もやし, こまつな, すいか	648	24.5	23.2	1.9
22	水	背割り コッパン 牛乳	フランクフルト マカロニサラダ チキンと野菜のスープ	牛乳 フランクフルト ハム, 鶏肉	パン, マカロニ マヨネーズ, 油 ドレッシング	きゅうり, にんじん, コーン トマト, かぼちゃ ほうれん草, レタス, 長ねぎ	659	27.0	32.3	3.8
23	木	ごはん 牛乳	鶏の照り焼き 梅サラダ 鰹汁	牛乳, 鶏肉 わかめ, かつお節 豚肉	ごはん, さとう 片栗粉, ドレッシング ごま油, 白玉もち こんにやく, 油	キャベツ, きゅうり, 梅干し しばう, だいこん, にんじん 長ねぎ	642	27.2	22.1	2.9
24	金	ごはん 牛乳	焼きギョウザ(2) 焼きビーフン チゲスープ	牛乳, ぎょうざ 豚肉, 豆腐	ごはん, ビーフン ごま油, 油 じゃがいも	にんじん, たまねぎ, もやし しいたけ, にら, はくさい ぶなしめじ, 長ねぎ	635	25.1	20.2	2.1
27	月	五目 うどん 牛乳	いかの天ぷら 切り干し大根の胡麻和え	牛乳, 鶏肉 生揚げ, いか	うどん, さとう 油, ごま, ごま油	にんじん, 長ねぎ, こまつな 干しいたけ, きゅうり 切り干しだいこん, みずな	671	29.8	25.8	3.5
28	火	麦ごはん 牛乳	ルーローハンの具 ゆで野菜 ワンタンスープ	牛乳, 豚肉 うずら卵, ワンタン	ごはん, 油 さとう, 片栗粉 ごま油, ごま 緑豆はるさめ	たまねぎ, しょうが にんにく, にんじん, こまつな もやし, パプリカ, 長ねぎ チンゲンサイ, しいたけ	672	29.0	22.4	2.6
29	水	ミルク パン 牛乳	ブラウンシチュー チキンサラダ (シザ・ドレッシング) すいか	牛乳, 豚肉 ほぐしきさ身	パン, じゃがいも 油, ドレッシング	にんじん, たまねぎ グリーンピース, きゅうり ブロッコリー, パプリカ すいか	639	26.3	25.3	3.2
30	木	わかめ ごはん 牛乳	グリルチキン かぼちゃのサラダ もやしとトマトのガーリックスープ	牛乳, わかめ 鶏肉, ハム	ごはん, マヨネーズ ドレッシング, さとう	にんにく, かぼちゃ きゅうり, コーン, もやし たまねぎ, トマト	651	25.3	27.5	3.0

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。