



令和6年度6月分献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
4 火	ジャムサンド (イチゴ)	○	じゃがいものハニーサラダ トマトシチュー	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, ウィンナー	食パン, いちごジャム, じゃがいも, 油はちみつ, 油, さとう, バター, 小麦粉	にんじん, キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ダイストマト (缶)
5 水	キーマカレーライス	○	トロピカルサラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉, 大豆, 牛乳	水稲穀粒(七分つき米), 油, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, ホールトマト (缶), りんご, しょうが, きゅうり, 赤ピーマン, ホールコーン(缶), 冷凍みかん
6 木	キムタクごはん 3年1組 リクエスト献立	○	ジャンボぎょうざ(ツナ) 春雨スープ	豚肉, 牛乳, ツナ (缶), 鶏肉	米, おおむぎ, 油, ごま, ごま油, ぎょうざの皮, じゃがいも, でん粉, 春雨	ねぎ, 大根(たくあん塩漬), キムチ, たまねぎ, にら, にんじん, (干)しいたけ, しょうが, こまつな
7 金	麦ごはん	○	魚のステーキソース 切り干し大根の煮つけ みぞ汁	牛乳, まさば, 油揚げ, けずりぶし, 生わかめ	米, おおむぎ, 油, 三温糖, さとう, じゃがいも	たまねぎ, 切り干しだいこん, にんじん, (干)しいたけ, しらたき, ねぎ
10 月	高野豆腐入りそぼろかけごはん	○	わかめサラダ けんちん汁	鶏肉, 高野豆腐, 牛乳, わかめ, 生揚げ, けずりぶし	米, 油, さとう, ごま, ごま油	(干)しいたけ, たまねぎ, にんじん, しょうが, えだまめおき身(冷凍), キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, こまつな
11 火	ラーメン 6年1組 リクエスト献立	○	鶏肉のからあげ フルーツポンチ	豚肉, なた, 牛乳, 鶏肉	油, ラーメン, さとう, でん粉, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, チンゲンツァイ, みかん(缶), バインアップル(缶), もも(缶詰果肉)
12 水	チンジャオロース丼	○	即席漬 卵とわかめのスープ	豚肉, 牛乳, 生わかめ, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, でん粉, さとう	ピーマン, にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, (干)しいたけ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり
13 木	ごはん 郷土料理・群馬	○	魚のごまだれかけ 野菜ののり和え こしお汁	牛乳, さわら, 刻みのり, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, 油, 三温糖, ごま, さとう	こまつな, にんじん, たまねぎ, しいたけ(菌床栽培, 生), こんにゃく, ねぎ
14 金	セルフウィンナーサンド	○	ツナとにんじんのサラダ あじさいゼリー	ウィンナー, 牛乳, ツナ (缶), 粉寒天, 粉ゼラチン	コッペパン, バター, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン(缶), りんごジュース, ぶどうジュース
17 月	子ぎつねごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 豚肉, けずりぶし, 高野豆腐, こんぶ, 豆腐	米, おおむぎ, さとう, 油, じゃがいも	にんじん, しょうが, さやいんげん, こんにゃく, たまねぎ, えのきたけ, だいこん, こまつな
18 火	麦ごはん 世界の料理・韓国	○	テジフルコギ ワンドンスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ワンドンの皮, でん粉	にんにく, たまねぎ, もやし, にんじん, キャベツ, にら, 白菜, きくらげ(乾), ねぎ, しょうが
19 水	カレー焼きそば	○	大豆とコーンのフリッター ピーチヨーグルト	豚肉, 牛乳, 大豆, フレーンヨーグルト	おし中華麺, 油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, チンゲンツァイ, ホールコーン(缶), もも(缶詰果肉)
20 木	ミルクパン	○	魚のエスカベージュ 粉ふきいも ABCスープ	牛乳, ホキ, 豚肉	ミルクパン, でん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, じゃがいも, マカロニ	トマト, ピーマン, たまねぎ, パセリ, にんじん, 白菜
21 金	麦ごはん	○	鶏じゃが カリカリ油揚げと野菜の浸し	牛乳, 鶏肉, けずりぶし, さつま揚げ, 油揚げ, 糸けずり	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, さやいんげん, こまつな, もやし
24 月	和風スパゲッティ	○	ひじきのサラダ チーズケーキ	豚肉, 刻みのり, 牛乳, 干ひじき, クリームチーズ, 生クリーム, 鶏卵	スパゲッティ, 油, バター, さとう, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, だいこん, きゅうり, 赤ピーマン, レモン
25 火	セサミトースト	○	マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳, 鶏肉,	食パン, ごま, 三温糖, バター, マカロニ, 油, さとう, じゃがいも, 小麦粉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, えだまめおき身(冷凍)
26 水	ナシゴレン	○	青のりポテト 野菜スープ	鶏ひき肉, 鶏卵, 牛乳, あおのり, 豚肉	水稲穀粒(七分つき米), 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, ホールコーン(缶), ピーマン, にんじん, キャベツ
27 木	わかめごはん 6年2組 リクエスト献立	○	魚の西京焼き バリバリサラダ 枝豆フリソ	わかめ, 牛乳, 鮭, 粉寒天, 粉ゼラチン, 生クリーム, 牛乳	米, おおむぎ, 油, ワンドンの皮, さとう	しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, えだまめおき身(冷凍)
28 金	夏越ごはん	○	スタミナサラダ くだもの (すいか)	むきえび, けずりぶし, 牛乳, 豚肉	米, 黒米, おおむぎ, あわもち, きび, 小麦粉, 油, さとう, 三温糖	たまねぎ, ホールコーン(缶), にんじん, ゴーヤ, キャベツ, だいこん, しょうが, にんにく, すいか

郷土料理・群馬

群馬県富岡市は、富岡製紙工場で有名なところ。山に囲まれ、市の中心を利根川水系の川が流れる温暖な気候であることから、おいしい農産物が育ち、多く

世界の料理・韓国

ブルコギはとでもよく知られている韓国料理でブルは「火」、コギは「肉」のことで、ブルコギは「あぶった肉」という意味です。ふつうブルコギとい牛肉のことをいいますが、テジ=豚肉でつくる「

こしね汁

の特産物があります。中でも、こんにやく、しいたけ、ねぎが有名で、富岡市婦人会がこれらがたっぷり入った汁を郷土料理として考案、それぞれの頭文字を取り、「こしね汁」と名付けました。

アツルコギ

ブルコギ」もリーズナブルで人気があります。にくを効かせた甘めのたれに漬けた肉と、野菜を炒めます。

田小学校

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
587 Kcal 22.5 g 20.9 g 2.2 g
648 Kcal 23.5 g 20.5 g 1.6 g
663 Kcal 24.1 g 24.0 g 3.6 g
616 Kcal 28.4 g 19.6 g 2.9 g
591 Kcal 27.5 g 18.7 g 3.0 g
572 Kcal 26.6 g 24.8 g 2.8 g
584 Kcal 22.8 g 16.6 g 2.5 g
617 Kcal 31.2 g 19.7 g 2.5 g
652 Kcal 21.3 g 35.4 g 2.9 g
648 Kcal 29.5 g 20.8 g 3.2 g
551 Kcal 23.7 g 14.8 g 2.6 g
574 Kcal 23.4 g 20.4 g 2.0 g
605 Kcal 29.4 g 21.7 g 2.8 g
645 Kcal 27.7 g 19.1 g 2.2 g
613 Kcal 23.3 g 29.6 g 1.4 g
620 Kcal 23.5 g 25.7 g 2.8 g
645 Kcal 25.2 g 22.2 g 1.9 g
650 Kcal 27.5 g 23.3 g 1.4 g
658 Kcal 22.7 g 17.7 g 1.9 g

んに
葉を