



# 6月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの 「かむ」ことをいしきして よくかんで食べてみましょう	体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
3	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス スティックやさいサラダ	ふた肉 いか	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ふなしめじ セロリ だいこん きゅうり	こめ さとう	米ぬか油	600 704	24.9 28.0	2.3 2.7
4	火	ごはん (安中米)	牛乳	アジのねぎソースかけ だいたいのそに しみどうふのみそしる	あじ みそ だいたい さつまあげ しみどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが だいこん はくさい ごんにやく ふなしめじ	こめ さとう じゃがいも	なたね油 ごま油 米ぬか油	581 727	26.1 30.6	2.6 3.0
5	水	こめっこばん	牛乳	とり肉のラタトゥイユ ごぼうサラダ	とり肉 ベーコン	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ ごぼう キャベツ えだまめ にんにく	ばん じゃがいも さとう	刈-ブ 油 ごま油 ごま	557 690	28.2 33.9	2.1 2.6
6	木	ごはん (安中米)	牛乳	みそだれやき肉 かんこくふうわかめサラダ キムチスープ	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい	こめ さとう ごま油 ごま	ごま油 ごま	573 709	26.6 30.6	3.1 3.5
7	金	ロールパン	牛乳	ごぼうとベーコンのシチュー 安中産トマトのサラダ ヨーグルト	ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ トマト	ごぼう たまねぎ ふなしめじ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	豆乳パ- ター ごめ油 ドレッシング 刈-ブ 油	630 768	21.2 25.1	2.6 2.9
10	月	【図書コラボ】 カレーの本あつまれ~♪ 麦ごはん	牛乳	おまめのカレー 切りほし大根のかみかみサラダ	ふた肉 だいず ひよこまめ 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご きりほしだいこん きゅうり にんにく	むぎ こめ じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま ごま油	608 759	25.7 29.6	2.6 2.8
11	火	ごはん (安中米)	牛乳	あげじゃがいものそぼろに きゅうりのラー油づけ ひじきツナづくだに <small>センター手づくり♪ ごはんのせて たべよう</small>	ふた肉 生あげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	米ぬか油 ごま油 ごま ラー油	584 685	23.1 25.7	2.1 2.3
12	水	ミルクパン	牛乳	なす入りラザニア(チーズなし) ツナとえだ豆のサラダ コーンクリームスープ(乳なし)	ふた肉 ツナ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり えだ豆 コーン	パン こめ さとう	豆乳パ- ター 米ぬか油	548 646	22.2 25.8	2.8 3.2
13	木	ごはん (安中米)	牛乳	ホキのパンこやき きんぴら キャベツのとんじる	ホキ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん パセリ	ごんにやく ごぼう キャベツ ねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも パンこ	ごま 刈-ブ 油 米ぬか油 ごま油	588 703	24.4 28.6	2.0 2.5
14	金	パンズパン	牛乳	やさいたつぶりペペロンチーノ コーンサラダ	ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ ふなしめじ きゅうり コーン にんにく	パン さとう じゃがいも さとう	刈-ブ 油 米ぬか油	701 865	24.9 29.5	2.3 2.6
17	月	ごはん	牛乳	ビビンバ (やき肉・大豆もやしのナムル) わかめスープ <small>ごはんに具をのせて まぜながらたべよう</small>	ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ だいずもやし にんにく	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	539 673	27.1 31.4	2.3 2.7
18	火	ごはん (安中米)	牛乳	こがねに とうにゅうよせのあんかけ キャベツのあさづけ	ふた肉 生あげ とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ ごんにやく たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	米ぬか油	623 713	26.1 28.8	2.3 2.5
19	水	バックうどん	フッシュ ヨーグルト	五目うどんのしる かむかむあげ カリカリ梅あえ	とり肉 油あげ だいず	ショア いわし	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しいたけ きゅうり うめ	うどん さつまいも かたくりこ さとう	なたね油 ごま ごま油	581 762	26.7 32.0	2.2 2.7
20	木	ごはん (安中米)	牛乳	キムタクごはんの具 こまつなサラダ トック入りスープ <small>ごはんにまぜて くぼりましょう</small>	ふた肉 ツナ とり肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ にら	はくさい つぼづけ ねぎ きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	こめ さとう トック	ごま油 米ぬか油	535 664	22.5 25.9	2.8 3.3
21	金	まるぎり パン	牛乳	てりやきわふうハンバーグ のり塩ポテト トマトスープ	ふた肉 とり肉 ひよこまめ ベーコン	牛乳 あおのり	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	米ぬか油 ごま油 ごま	596 741	26.6 32.5	3.0 3.8
24	月	ごはん	牛乳	マーボーなす やきぎょうざ はるさめサラダ	生あげ ふた肉 みそ	牛乳	にら にんじん	なす ねぎ しょうが たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	米ぬか油 ごま油 ごま	611 770	23.3 27.8	2.2 2.5
25	火	ごはん (安中米)	牛乳	チキンの秋間の梅ソース しらたきのごまあえ わかめととうふのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが しらたき キャベツ だいこん ねぎ うめ	こめ かたくりこ さとう	なたね油 ごま	612 727	25.8 29.6	3.0 3.3
26	水	ナン <small>センターから とどきます</small>	牛乳	キーマカレー ヨーグルトあえ	ふた肉 だいず とうにゅう	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご みかん パイン もも	ナン	米ぬか油 豆乳パ- ター	612 734	22.2 26.1	2.3 2.7
27	木	ごはん (安中米)	牛乳	さばの塩やき きゅうりと切りほしのピリからあえ かみなりじる	さば 生あげ みそ	牛乳	にんじん	もやし きりほしだいこん きゅうり ねぎ ごんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま ごま油	553 700	27.2 32.7	2.3 2.7
28	金	ツナとなすの トマト スパゲッティ	牛乳	海そうサラダ 秋間の梅蒸しパン	ベーコン ツナ とうにゅう	牛乳 海そう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす エリンギ マツタケ うめ キャベツ きゅうり	刈-ブ 油 さとう 米ぬか油 ドレッシング	ごむぎこ	673 792	24.6 31.8	2.6 3.2

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです  
 ○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満  
 下(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

東横野の野口さん たまねぎ うめ 秋間梅林 毎日の給食を  
しょうかいしています  
小日向 宇佐美さん じゃがいも なす 東横野のおかべさん しいたけ 期間平均  
スズキーニ トマト 下織部の吉田さん 妙義ナハファーム レシピもあるよ

【図書コラボ】  
みんな大すきカレーライス♪  
図書室でカレーの本をさがしてみよう(0)

6月は安中のやさしいがたくさんでるよ!  
おいしくたべてね(´▽`)