



6月 予定献立表



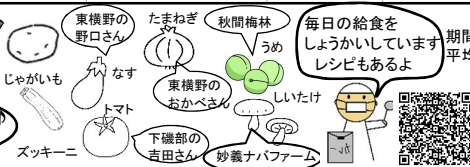
日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの 「かむ」ことをいしきして よくかんでたべてみましょう	体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
3	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス スティックやさいサラダ	ぶた肉 いか	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ セロリ だいこん きゅうり	こめ さとう	米ぬか油	600	24.9	2.3
4	火	ごはん (安中米)	牛乳	アジのねぎソースかけ だいすのいそに しみどうふのみそしる	あじ みそ だいす 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 ごんにゃく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	なたね油 ごま油 米ぬか油	581	26.1	2.6
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	オリーブ油 ごま油 ごま	557	28.2	2.1
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	ぶた肉 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	573	26.6	3.1
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 アヨーグルト	ベーコン 豆腐	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 ぶなしめじ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	豆乳バター ごま油 ドレッシング オリーブ油	630	21.2	2.6
10	月	【図書コラボ】 麦ごはん	牛乳	カレーの本あつまれ〜♪ おまめのカレー 切りほし大根のかみかみサラダ	ぶた肉 だいす ひよこめ 豆腐 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	25.7	2.6
11	火	ごはん (安中米)	牛乳	あげじゃがいものそばろに きゅうりのラー油づけ ひじきツナづくだに センター手づくり♪ ごはんのせて たべよう	ぶた肉 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	23.1	2.1
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)	ぶた肉 ツナ ベーコン 豆腐	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	豆乳バター 米ぬか油	548	22.2	2.8
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 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん パセリ	ごんにゃく 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 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	588	24.4	2.0
14	金	パンズパン	牛乳	やさいたっぷりペペロンチーノ 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 ぶなしめじ きゅうり コーン にんにく	パン オリーブ油 さとう	オリーブ油 米ぬか油	701	24.9	2.3
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 ごはんをのせて まぜながらたべよう	ぶた肉 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 だいすもやし にんにく	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	539	27.1	2.3
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	ぶた肉 生あげ とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ ごんにゃく 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	26.1	2.3
19	水	バックうどん	牛乳	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 だいす	牛乳 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	26.7	2.2
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 ごはんをまぜて くばりましょう サラダ スープ トック ごはん	ぶた肉 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	22.5	2.8
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	ぶた肉 とり肉 ひよこめ 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 ぶなしめじ きゅうり コーン にんにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ		596	26.6	3.0
24	月	ごはん	牛乳	マーボーなす やきぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	生あげ ぶた肉 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	23.3	2.2
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	25.8	3.0
26	水	ナン センターから ときます	牛乳	キーマカレー ヨーグルトあえ	ぶた肉 だいす 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 豆乳バター	612	22.2	2.3
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 ごんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま ごま油	553	27.2	2.3
28	金	ココアパン	牛乳	ツナとなすのトマトスパゲッティー 海そうサラダ	ベーコン ツナ	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 マッシュルーム キャベツ きゅうり	パネッティー パン さとう こむぎこ	オリーブ油 米ぬか油 ドレッシング	673	24.6	2.6

○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

【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(〇)

595	25.0	2.5
727	29.3	2.9

