

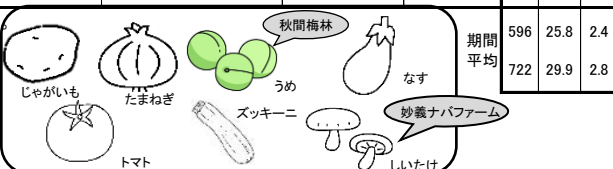


6月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 「かわい」ことをいしきて 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 緑黄色野菜	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			
				主菜・副菜・汁もの									
2	月	ごはん	牛乳	マーボーなす ポークシュウマイ(2こ) はるさめとわかめのサラダ	なまあげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんに にんじん	なす だけのこ しいたけ キャベツ ねぎ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	608 711	24.0 26.6	2.4 2.6
3	火	ごはん (安中米)	牛乳	なまあげとぶた肉のみそいため きりぼしだいこんのかみかみあえ オレンジ(2きれ)	なまあげ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが ねぎ しいたけ きゅうり だいこん だけのこ かつ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	549 679	26.0 29.8	1.8 1.9
4	水	キャラメル きなこ あげパン	牛乳	かみかみサラダ 肉だんごとワンタンのスープ	きなこ とり肉 イカ ぶた肉	牛乳	きょうな にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	パン さとう シメジ こむぎこ	あぶら ごま ごま油	584 707	25.0 29.2	2.6 3.1
5	木	ごはん (安中米)	牛乳	ルーローファン じゃこ入りわかめサラダ だいこんのちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ しらす	にんじん チンゲンサイ	しいたけ きゅうり キャベツ ヨン ぽ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	ごま油 あぶら	591 731	24.9 29.1	2.3 2.6
6	金	コッパパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ホキのこうそうパンこやき フレンチまめサラダ たまねぎとベーコンのスープ	ホキ ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	パン さとう パンこ ブルーベリージャム	あぶら ごま油	603 734	27.6 33.2	3.0 3.6
9	月	麦ごはん	牛乳	こぼろのハヤシライス まめまめチーズサラダ チーズでカルシウムをとろう	ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	トマト	こぼろ きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ かつ	むぎ こめ じゃがいも	あぶら	679 839	27.6 31.8	3.3 3.8
10	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶた肉とアスパラガスのオムレツ はるさめサラダ ちゅうかコンスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ コーン しょうが	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	534 666	23.5 26.9	2.1 2.4
11	水	ツイスト パン	牛乳	てりやきわふうハンバーグ 安中産トマトのサラダ しめじのスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう かたくりこ	ドレッシング オリーブ油	573 714	26.2 32.2	3.0 3.7
12	木	ごはん (安中米)	牛乳	カツオフライ キャベツのごまあえ ぐだくさんみそしる	かつお とうふ みそ 油あげ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら すりごま	589 702	25.3 29.5	2.1 2.2
13	金	パンズパン	牛乳	ズッキーニとトマトのスパゲッティ ひじきのピリッとサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ さとう	オリーブ油 ごま油	709 839	26.5 30.3	2.4 3.0
16	月	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ だいのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 なると だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま油	573 702	28.1 32.0	2.0 2.2
17	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶた肉のうめソースあえ わふうマカロニサラダ かきたまじる	ぶた肉 卵 とり肉 みそ 大豆 とうふ	牛乳	にんじん にら	うめ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だけのこ しいたけ	こめ マカロニ かたくりこ		612 721	33.3 37.6	2.0 2.3
18	水	バクうどん めんつゆ バク	牛乳	スタミナサラダ ささかまのいそあげ れいとうみかん	ぶた肉 筈かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ もやし きゅうり みかん	うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	665 777	29.3 33.8	2.2 3.0
19	木	ごはん (安中米)	牛乳	とりごぼうごはんのぐ キャベツとわかめのわふうサラダ なすとじゃがいものみそ汁 アーモンド小魚	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん こまつな	しょうが きゅうり おからこんにやく ごぼう キャベツ なす	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	500 642	23.1 27.4	2.4 2.7
20	金	まるパン よこぎり	牛乳	ポテトコロッケ コールスローサラダ コンスープ	ツナ ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	656 804	23.6 28.1	3.2 3.8
23	月	麦ごはん	牛乳	ズッキーニとトマトのポークカレー こまつなごまマヨネーズあえ	ぶた肉 糸かまぼこ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが おろしりんご ヨン ズッキーニ キャベツ	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	635 754	23.5 26.6	2.3 2.6
24	火	ごはん (安中米)	牛乳	なまあげのそぼろに こまつなのいそあえ いなかじる	なまあげ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ キャベツ ダイコン ごぼう ちや ねぎ コニャク	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま油	582 720	26.5 30.1	2.4 2.7
25	水	オムレツ のどに	牛乳	さっぱりキャベツサラダ いちごむしパン	ツナ ベーコン 豆乳	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり	さとう マヨネーズ シメジ こむぎこ	オリーブ油 あぶら	606 680	21.6 23.5	2.1 2.4
26	木	ごはん (安中米)	牛乳	アジのあまタレかけ きりぼしだいこんのごまあえ あさりのすましじる	アジとり肉 みそ あさり とうふ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	541 673	23.3 27.7	2.4 2.6
27	金	こめっこ ばん	牛乳	とりにくのラタトゥイユ ポテトサラダ メロン	とり肉 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ ズッキーニ なす ヨン きゅうり 豆	ばん じゃがいも さとう	オリーブ油	594 724	29.1 34.6	2.3 2.7
30	月	ごはん	牛乳	とり肉のうめみそやき きゅうりときりぼしのピリからあえ けんちんじる	とり肉 みそ とうふ ちくわ 油あげ	ショウ 昆布	にんじん	ねぎ うめ もやし ダイコン こんにやく きゅうり ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ごま油 ごま	529 633	23.4 27.2	2.2 2.3

○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:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満毎日の給食を
しょうがいしています
レシピもあるよ6月は安中のやさいがたくさんでるよ!
おいしくたべてね!!期間
平均 596 25.8 2.4
722 29.9 2.8