



# 6月 予定献立表

令和8年度

日	曜日	主食	飲み物	副食 6/4~10は、ひとくち30回 かむことを意識しましょう よくかんで食べよう カルシウムたっぷりメニュー 主菜・副菜・汁もの	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	たんぱく質	食塩相当量
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	月	ごはん	牛乳	たまごやきのミートソースかけ ブロッコリーサラダ ウインナースープ	たまご ぶた肉 パプリカ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	599	23.3	2.4
2	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばの利休やき ひじきの五目に 大根のすましじる	さば だいず さつまあげ とり肉 トウ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん しいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	571	24.8	2.3
3	水	ソース やきそば	牛乳	スタミナサラダ マーラーカオ	ぶた肉 たまご 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ 黒さとう	あぶら ごま	619	26.6	2.3
4	木	ごはん (安中米)	牛乳	生あげのオイスターソースいため ぶりぶりえびシュウマイ わかめサラダ	ぶた肉 生あげ えび	ショア わかめ	にんじん チンゲンサイ	エリンギ しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	555	27.2	2.1
5	金	あんなか あげパン	牛乳	ピク肉だんご ごま風味ワンタンスープ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ たまねぎ しょうが 梅	パン グラニュー糖 こむぎこ	あぶら ごま	622	24.3	2.3
8	月	ごはん	牛乳	ごぼうのシャキシャキどんの具 わたりとものピリからあえ かたぬきチーズ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	554	24.3	2.0
9	火	ごはん (安中米)	牛乳	にらまんじゅう かむかむあげ カルピススープ(たまご入り)	とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 かたくち いわし	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ しょうが しいたけ	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごま ごま油	640	26.5	2.3
10	水	森と 拜の カレー	牛乳	コールスローサラダ ココアむしパン	とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ こむぎこ さとう	バター 油 あぶら	656	25.0	1.6
11	木	ごはん (安中米)	牛乳	さわらの西京やき 切りほし大根のふくめに とうふと大根のすましじる	さわら さつまあげ 油あげ トウ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しらたき しいたけ だいこん	こめ さとう	あぶら	520	25.3	1.8
12	金	ロールパン	牛乳	ミートボールと夏野菜のトマトに シーザーサラダ れいとうみかん	ベーコン スズキニ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす スズキニ キャベツ きゅうり みかん	パン 赤いんげん豆 さとう	バター	615	22.8	2.6
15	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ピクルスサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ りんご だいこん きゅうり キャベツ レモン	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	572	20.5	2.0
16	火	ごはん (安中米)	牛乳	かつおフライ・ソースかけ こまつなのごまあえ じゃがいものみそじる	かつお とうふ 油あげ	ショア	こまつな にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	533	22.5	2.3
17	水	パック うどん	牛乳	ジャージャーうどんの具 きゅうりともやしのナムル フルーツインサマージュレ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 梅 たまねぎ しいたけ トマト パプリカ ミョウ	うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	673	26.7	2.5
18	木	ごはん (安中米)	牛乳	ぶた肉のみそがらめ 白菜のさっぱり和え オクラとたまごのスープ	ぶた肉 みそ ハム 生あげ なると トウ	牛乳 わかめ	にんじん おくら	はくさい たまねぎ コーン	こめ さとう かたくりこ	ごま油	552	28.1	2.4
19	金	コッペパン りんごジャム	牛乳	なすのミートグラタン フレンチサラダ 夏野菜のABCコンソメスープ	ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ きゅうり キャベツ スズキニ コーン	パン ジャム さとう マカロニ	あぶら	610	24.9	3.1
22	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 安中産トマトときゅうりのサラダ	ぶた肉	牛乳 生クリーム	トマト	しょうが たまねぎ ぶなしめじ わたり キャベツ コーン	むぎ こめ さとう	あぶら	584	22.4	2.0
23	火	ごはん (安中米)	牛乳	スタミナ梅やき肉 ひじきのピリッとサラダ くきわかめのスープ	ぶた肉 ツナ とり肉	牛乳 ひじき くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし エリンギ ねぎ きゅうり はくさい	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	545	26.1	2.2
24	水	パーカー ハウス	牛乳	白身魚フライ・タルタルソース きのこたまごのスープ メロン	たまご	牛乳	にんじん	エリンギ しいたけ ぶなしめじ ねぎ たまねぎ メロン	パン かたくりこ	あぶら タルタル ソース	515	21.4	2.2
25	木	ごはん (安中米)	牛乳	マーボーなす やきぎょうざ(小1・中2) 春雨とわかめのサラダ	生あげ みそ ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	なす しいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	599	22.5	2.3
26	金	ナとなすの トマト パゲッター	牛乳	梅のかおりサラダ コービーむしパン	ベーコン ツナ 豆乳 とり肉	ショア	トマト パセリ にんじん	たまねぎ なす 梅 エリンギ マッシュルーム だいこん きゅうり	パン ジャム さとう こむぎこ	バター 油 あぶら ごま	604	22.2	2.3
29	月	ごはん	牛乳	アジのねぎソースかけ アスパラサラダ ちゅうか風なめこそスープ	あじ ツナ なると たまご	牛乳	アスパラガス にんじん にら	ねぎ キャベツ きゅうり コーン なめこ だけのこ きくらげ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	589	25.9	2.1
30	火	ごはん (安中米)	牛乳	ピピンバ(やき肉) ピピンバ(ナムル) 水ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう もやし はくさい しいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	579	25.9	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

期間平均	587	24.5	2.2
	726	28.7	2.6



毎日の給食を  
しょうかいしています  
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(^^)



秋間梅林  
安中総合学園  
うめ  
タマト  
スズキニ  
しいたけ  
砂糖ナバファーム