



6月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう!

(給食日数：20日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじふ [g]	えんぶん [g]	
		しゅしよく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくにつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる					
3	月	黄粉揚げパン	ぎゆうにゆう	ワンタンスープ 春雨サラダ	きなこ ぎゆうにゆう ぶたにく なんと やきぶた	にんじん	キャベツ もやし ねぎ きゅうり	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごま	593	24.1	23.5	3.0
4	火	わかめごはん	ぎゆうにゆう	生揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく	にんじん えだまめ	ごぼう だいこん きゅうり こんにやく たまねぎ ほししいたけ フルーツゼリー	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング	639	24.0	23.5	2.5
5	水	トンノスパゲティ こめっこパン	ぎゆうにゆう	かみかみあえ (大根)	ツナ ぎゆうにゆう さきいか	トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす きゅうり マッシュルーム だいこん	スパゲティ オリーブオイル こめっこパン ごま さとう ごまあぶら	610	26.4	18.3	2.9
6	木	ごはん	ぎゆうにゆう	アジフライ (のり塩味) 田舎汁 おひたし	ぎゆうにゆう アジ なまあげ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく もやし	ごはん あぶら じゃがいも ごま	587	25.0	18.6	2.2
7	金	入梅こんだて ごはん	ぎゆうにゆう	ごぼうのシャキシャキ丼 梅とチキンの さっぱり サラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく サラダチキン	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ うめ	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ドレッシング	588	25.5	18.1	2.2
10	月	丸パン	ぎゆうにゆう	ごぼうのブラウンシチュー マカロニサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく クリーム ツナ	にんじん	ごぼう たまねぎ ほんしめじ キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	601	21.4	26.6	3.0
11	火	麦ごはん	ジョア	ポークカレー さわやかサラダ 梅ゼリー	ジョア (いちご) ぶたにく ぎゆうにゆう クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう うめゼリー	615	17.6	15.2	2.3
12	水	きつねうどん ミニドーナツ	ぎゆうにゆう	大豆と小魚の揚げ煮	とりにく なんと あぶらあげ ぎゆうにゆう だいず にほし	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ	バックめん ミニドーナツ かたくりこ あぶら さとう ごま	625	27.3	20.3	4.4
13	木	タコライス	ぎゆうにゆう	コンソメスープ ポイルキャベツ	ぶたにく だいず パルメザンチーズ ぎゆうにゆう ベーコン	にんじん ピーマン アカピーマン えだまめ トマト	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	590	24.7	18.6	2.0
14	金	ごはん	ぎゆうにゆう	豚肉のみそかけ けんちん汁 胡麻和え	ぎゆうにゆう ぶたにく ちくわ とうふ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく もやし	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	634	28.7	22.7	2.7
17	月	背割りパン	ぎゆうにゆう	スラッピージョー ラビオリスープ フレンチサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	にんじん アカピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン パンコ バター さとう あぶら オリーブオイル	615	27.2	23.8	3.0
18	火	枝豆ごはん	ぎゆうにゆう	豚汁 鉄骨サラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ サラダチーズ	えだまめ こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにやく きりぼしだいこん	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	586	24.5	19.0	2.7
19	水	焼そば 背割りパン	ぎゆうにゆう	ヨーグルトあえ	ぶたにく だいず ぎゆうにゆう ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイナップル もも	コッペパン めん あぶら	570	23.5	17.3	2.3
20	木	ごはん	ぎゆうにゆう	じゃがいもの南蛮煮 ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ	にんじん ピーマン アカピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ マヨネーズ ごま	597	19.7	19.0	2.1
21	金	ごはん	ぎゆうにゆう	レバーの甘辛煮 味噌汁 香味漬け	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ サラダチキン	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん あぶら さとう じゃがいも	582	29.0	16.7	2.2
24	月	ナン	ぎゆうにゆう	キーマカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく クリーム ツナ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ レモン	ナン あぶら オリーブオイル さとう	595	27.2	26.9	3.5
25	火	きんぴらごはん	ぎゆうにゆう	味噌汁 ポテトサラダ	ぶたにく ぎゆうにゆう あぶらあげ こおやとうふ ハム	にんじん さいいんげん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	602	22.9	22.3	2.1
26	水	パンズパン	ぎゆうにゆう	パンネのトマト煮 コーンサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく	アカピーマン	にんにく たまねぎ スッキーニ なす キーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	パンズパン パンネ オリーブオイル あぶら さとう	668	23.8	24.3	2.5
27	木	ごはん	ぎゆうにゆう	餃子 チンジャオロースー 中華風なめこスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく なんと	ピーマン あかピーマン にんじん なめこ にら	たけのこ なめこ ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	600	23.5	18.1	2.8
28	金	麦ごはん	オレンジジュース	ハヤシライス 枝豆サラダ	ぶたにく ハム クリーム ひじき ぎゆうにゆう	にんじん えだまめ	オレンジ たまねぎ しょうが にんにく もやし	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	580	16	15	2

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

※6月分の給食費の引落日は、**6月25日(火)**になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校

♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪♪

(月平均) 604 24.1 20.4 2.6

(基準値) 650 27.5 18.5 2.0