

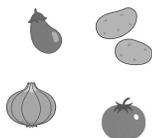
# 6月予定献立表

日	曜日	献立名	筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)		
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂						
3	月	コッパン チョコ大豆クリーム	牛乳	豚肉 大豆 ウィンナー 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ	パン チョコ じゃがいも 砂糖 クルトン	サラダ油 ドレッシング	824	33.7	37.0	2.8
4	火	麦ご飯 (安中産米)	牛乳	鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが きゅうり	にんにく りんご キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	748	26.3	24.6	2.3
5	水	こめっこパン	牛乳	ベーコン ツナ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ もやし メロン	パン スバゲティ 砂糖	オリーブオイル サラダ油	792	29.3	30.5	3.4
6	木	なめし (安中産米)	牛乳	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき えだまめ ほししいたけ もやし とうもろこし	にんにく キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブオイル マヨネーズ ごま	801	30.1	28.4	3.2
7	金	麦ご飯	牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ なす しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし 切り干し大根	にんにく キャベツ	麦ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	750	33.5	24.0	2.9
10	月	みそラーメン (バックめん)	牛乳	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ 干しいたけ ねぎ とうもろこし もやし	にんにく キャベツ	ちゅうかめん ぎょうざの皮 マヨネーズ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	880	31.0	31.9	3.9
11	火	ごはん (安中産米)	牛乳	さばのみそ煮 五目きんぴら 安中梅サラダ	さば みそ 豚肉 さつまあげ	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん きゅうり うめ	ごぼう こんにゃく だいこん きゅうり うめ	ごはん 砂糖	ごま サラダ油	750	29.1	25.2	2.4
12	水	ナン	牛乳	キーマカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	にんじん 小松菜 トマト	しょうが たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ りんご レモン	にんにく キャベツ	ナン 砂糖	サラダ油	798	33.6	34.4	4.5
13	木	麦ご飯 (安中産米)	牛乳	カルシウム しょうまい 春雨サラダ	豚肉 卵 みそ ハム	にんじん にら	白菜 大根 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 干しいたけ	にんにく キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 春雨 しょうまいの皮	ごま油 ごま	819	27.6	31.0	3.8
14	金	なめし	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまマヨネーズあえ	豚肉 生揚げ ツナ	にんじん 小松菜	干しいたけ こんにゃく とうもろこし	にんにく キャベツ	麦ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	オリーブオイル マヨネーズ ごま	796	29.7	28.7	3.0
17	月	ココアパン	牛乳	パンネのクリーム煮 チップスサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パンネ サラダ油 トルティーヤ	サラダ油 ドレッシング	832	32.2	31.1	3.1
18	火	ごはん (安中産米)	牛乳	豚肉の秋間梅ソースがけ 和風マカロニサラダ 磯煮	豚肉 みそ ツナ 高野豆腐 さつま揚げ 油揚げ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく とうもろこし	にんにく キャベツ	ごはん 梅ジャム 砂糖 マカロニ	オリーブオイル ごま サラダ油	825	33.9	33.6	3.3
19	水	コッパン	牛乳	枝豆とかぼちゃのかきあげ きつねうどん (バックめん) ごまあえ	鶏肉 なると 油揚げ みそ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	枝豆 たまねぎ ねぎ しめじ もやし	にんにく キャベツ	パン うどん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	820	36.5	27.9	5.0
20	木	麦ご飯 (安中産米)	牛乳	ハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	豚肉	にんじん	たまねぎ しょうが セロリ みかん パイナップル もも	にんにく セロリ みかん パイナップル もも	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油	795	25.8	23.3	2.3
21	金	ごはん	牛乳	ごぼうのシャキシャキどん レバーの甘辛煮 いそあえ	豚肉 レバー ちくわ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しらたき もやし キャベツ ごぼう	にんにく キャベツ	ごはん 片栗粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	753	32.1	22.2	2.9
24	月	コッパン	牛乳	なすいりミートソーススパゲティ 枝豆サラダ	豚肉 ハム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく もやし 枝豆	にんにく キャベツ	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブオイル ごま油	759	32.9	23.6	3.0
25	火	ごはん (安中産米)	牛乳	とりのから揚げ秋間梅ソースがけ じゃがいもとねぎのみそ煮 ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ みそ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり しらたき ねぎ たまねぎ	にんにく キャベツ	ごはん 梅ジャム 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 オリーブオイル マヨネーズ ごま	787	30.5	28.1	3.0
26	水	ハンズパン	牛乳	鶏肉のラタトゥユ ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	にんにく キャベツ	パン じゃがいも	オリーブオイル	809	31.1	33.2	2.4
27	木	ごはん (安中産米)	牛乳	春巻き 豚キムチ 野菜の中華和え	豚肉	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	にんにく 白菜 キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 春巻きの皮	ごま油 ごま サラダ油	804	27.5	31.4	3.2
28	金	ごはん	牛乳	にくだんご 黄金煮 昆布サラダ	豚肉 生揚げ ツナ みそ	にんじん	たまねぎ こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ	にんにく キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油	797	32.3	27.2	3.6
										月平均	797	30.9	28.9	3.2

\*食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。  
\*6月分の給食費引き落とし日は6月25日です(給食費無償化対象とならない方のみ)

今月の地場産物 ※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。

- 〈JA碓氷安中〉 玉ねぎ、トマト、なす、長ねぎ(長ねぎは19日から)
- 〈安中総合学園高校〉 玉ねぎ(12日から)、じゃがいも(20日から)
- 〈あきまのアン〉 梅ジャム、カリカリ梅



《よくかんで食べよう!》

のマークの料理はかみ応えのあるかむかむメニューです。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収をよくする</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------