

日	曜日	献立名		材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
				1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 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					
1	火	菜めし	牛乳	黄金煮 ごまマヨネーズ和え	豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	青菜 にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく コーン キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	746	27.4	25.3	3.3
2	水	ナン	牛乳	キーマカレー チーズサラダ メロン	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご キャベツ メロン	ナン 砂糖	サラダ油 オリーブ油	759	31.8	35.0	3.7
3	木	ごはん	発酵乳	あじの薬味ソースかけ 豚汁 キャベツの浅漬け	あじ 豚肉 豆腐	発酵乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	716	29.4	18.3	3.1
4	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	ごぼうのシャキシャキ丼の具 茎わかめサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき しょうが キャベツ きゅうり	発芽玄米 ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	755	29.3	25.0	3.1
7	月	ソフト フランスパン チーズ	牛乳	ポークビーンズ アーモンドサラダ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド オリーブ油	755	35.6	30.6	3.4
8	火	ごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ コーンの磯煮 鶏のつみれ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	コーン だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖	サラダ油	747	24.3	24.6	2.9
9	水	パンズパン	牛乳	なすとトマトの スパゲッティ 小松菜サラダ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン 小松菜	なす にんにく たまねぎ レモン きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	812	26.6	28.7	2.8
10	木	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 かみかみ和え レモンソーダゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	だけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ にんにく きゅうり 切り干しだいこん	ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	770	32.9	22.4	2.9
11	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが おひたし	いわし 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	梅 たまねぎ しらたき キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	785	33.1	23.8	2.7
14	月	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース イタリアンスープ アスパラサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	りんご たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パン粉	ドレッシング	823	34.7	35.4	3.5
15	火	ごはん のりふりかけ	牛乳	ぐんまのギンヒカリフライ かみなり汁 (ソース) アーモンド和え	ギンヒカリ 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ねぎ だいこん ごぼうこんにゃく キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド	778	31.0	22.1	3.5
16	水	ゆめロール	牛乳	焼きそば さくらんぼゼリーミックス	豚肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも	パン 中華麵 ゼリー	サラダ油	756	24.2	22.9	2.7
17	木	ごはん	牛乳	肉団子 生揚げのオムライス炒め 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが ねぎ はくさい だけのこ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	768	29.9	25.2	2.5
18	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ	豚肉 いか	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん セロリー きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	743	25.4	23.1	3.2
21	月	ツイスト ロールパン	牛乳	照り焼きチキン かぼちゃスープ 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖	サラダ油 ドレッシング	860	34.2	35.6	3.7
22	火	キムタク ごはん	牛乳	チンゲンサイのスープ ツナサラダ 冷凍パイン	豚肉 ハム うすら卵 ツナ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく つば漬け ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ パイン	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ドレッシング	748	26.6	23.4	3.7
23	水	バックうどん	牛乳	きつねうどん汁 かむかむ揚げ ヨーグルト	油揚げ なると 鶏肉 大豆	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しめじ	うどん さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま	744	31.9	18.4	3.9
24	木	カレーピラフ	牛乳	鶏肉とマッシュルームの クリームソース コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	サラダ油 バター	768	30.3	26.3	2.9
25	金	ごはん	牛乳	餃子 じゃがいもの南蛮煮 塩ナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ドレッシング	754	26.6	19.9	2.5
28	月	ココアパン	牛乳	オムレツケチャップソース ワンタンスープ だいこんサラダ	卵 豚肉 なると	牛乳	トマト にんじん	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	パン 砂糖 ワンタン	ドレッシング	753	30.2	22.9	3.8
29	火	ごはん	牛乳	鶏肉の梅酢揚げ 田舎汁 おかか和え	鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが こんにゃく ねぎ だいこん もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	747	27.9	26.1	2.7
30	水	コッパン はちみつ マーガリン	牛乳	ごぼうのブラウンシチュー シーザーサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも クルトン	マーガリン サラダ油 ドレッシング	827	28.3	30.7	3.8

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは6月25日(金)です。

「はし」を毎日持参しましょう。
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！

月平均	769	29.6	25.7	3.2
目標量	830	27~41	19~28	2.5