



# 6月 予定献立表 (20回)



日曜日	曜日	献立名 かみかみメニューです。	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					
3	月	★はさんで食べよう★ 背割りパン	牛乳 スラッピージョー チップスサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	バター	804	33.9	30.4	3.4
4	火	弥生時代の食事 黒米ごはん	牛乳 豚の角煮 筑前煮 ごまあえ	豚肉 鶏肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが ごぼう れんこん もやし こんにゃく	黒米ごはん 砂糖	サラダ油 すりごま	810	33.5	30.3	2.7
5	水	コッペパン	牛乳 かぼちゃのシチュー シーザーサラダ	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン クルトン	オリーブ油	798	31.2	25.9	2.7
6	木	麦ごはん	牛乳 きのこストロガノフ 海藻サラダ メロン	豚肉	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり メロン	麦ごはん 砂糖	油 バター ごま	824	25.5	25.5	3.1
7	金	キムタクごはん	牛乳 餃子 きのこつくりの味噌汁	豚肉 生揚げ 餃子 みそ	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ 白菜 しめじしいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖	ごま油	811	28.6	21.0	4.1
10	月	コッペパン	牛乳 鶏肉となすのトマトニョッキ イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす ズッキーニ きゅうり	パン コッキ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	820	34.4	27.8	2.7
11	火	ごはん	牛乳 いわし梅煮 おひたし 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう ねぎ もやし こんにゃく 梅	麦ごはん 砂糖	油 ごま	813	33.7	24.0	3.3
12	水	★揚げパンメニュー★ 抹茶きなこ 揚げパン	牛乳 チンゲン菜と玄米スープ かみかみあえだいこん	きなこ ベーコン タラ いか	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 玄米	油 ごま ごま油	799	31.6	25.3	3.6
13	木	★地場産メニュー★ ごはん	牛乳 豚肉の秋間の梅みそソース おかかあえ なめこ汁	豚肉 きそ とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	なめこ ねぎ もやし 秋間の梅	ごはん 砂糖	すりごま	828	31.7	27.3	2.5
14	金	★地場産メニュー★ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー たくあんときゅうりの甘酢和え	豚もも肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく だいこん きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	843	25.3	22.4	2.7
17	月	ゆめロール	牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ	豚肉 ウイナー 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	832	35.1	33.5	2.6
18	火	ごはん	牛乳 鯖の味噌煮 いかくんサラダ とおあし汁	鯖 みそ 油揚げ いかくん製	牛乳	かぼちゃ おくら にんじん	なす ねぎ しいたけ だいこん きゅうり セロリ	ごはん 砂糖	ごま油 オリーブ油	802	30.9	26.7	3.1
19	水	五目うどん (P.うどん)	牛乳 ★さつまいもと小魚の揚げ煮 キャベツの浅漬け ヨーグルト	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 小魚	にんじん ブロッコリー	ねぎ しいたけ もやし キャベツ	P・うどん さつまいも 砂糖	油 ごま	836	34.0	21.0	4.0
20	木	麦ごはん	牛乳 豚丼の具 梅の香りサラダ 冷凍みかん	豚肉 なると	牛乳	にんじん	根生姜 たまねぎ だいこん きゅうり みかん しらたき 秋間の梅	麦ごはん 砂糖	油 ごま	826	28.1	23.8	2.2
21	金	ごはん	牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのピリッとサラダ	豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 ごま	822	29.4	20.6	2.3
24	月	★はさんで食べよう★ 背割りパン	牛乳 チーズオムレツ コールスローサラダ ラビオリスープ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン	オリーブ油	792	30.7	26.3	4.5
25	火	★地場産メニュー★ 発芽玄米ごはん	牛乳 鶏肉のラタトゥイユ フレンチサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖	バター オリーブ油	801	31.7	27.7	2.9
26	水	冷やし中華 (P中華麺)	牛乳 杏仁フルーツ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし みかん パイン	P・中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	805	30.0	14.1	4.2
27	木	麦ごはん	牛乳 ハンバーグ・おろしソース つみれ汁	ハンバーグ (豚・鶏) 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	しめじ マッシュルーム だいこん ねぎ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	油	808	31.4	23.6	2.7
28	金	★地場産メニュー★ ごはん	牛乳 鶏肉の秋間の梅酢揚げ 磯和え 田舎汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ 秋間の梅	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	819	31.2	32.6	2.6

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の給食費引落としは **6月25日(火)**

★学校HPIに給食を紹介しています★



期間平均	815	31.1	25.5	2.8
基準値	830	34.0	23.5	2.5

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

※安中市内産食材を使用しています。

米・たまねぎ・じゃがいも・ねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・梅  
JA・安中総合学園高校・秋間梅林 から届きます。



6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

