

# 6月予定献立表 (20回)

令和6年度

安中市立後閑小学校

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I補 [kcal]	たん ばく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
3	月	ツイストロールパン	★ごぼうのブラウンシチュー ★こさかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	パン ジャがいも ハヤシルー サラダゆ まあぶら	ごぼう たまねぎ はせり えりんぎ こまつな きゃべつ コーン	588	24.0	24.3	2.6
4	火	ごはん	さばのみぞれに ★ごもくにまめ おひたし	ぎゅうにゅう さばのみぞれに だいず ぶたにく さつまあげ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく サラダゆ ごま	にんじん えだまめ きゃべつ ちんげんさい もやし	636	28.7	23.3	1.8
5	水	ペペロンチーノ こめっこぼん	チーズサラダ	ペーこん ぎゅうにゅう サラダチーズ	スパゲッティ おりーぶゆ パン ドレッシング	にんにく たまねぎ しめじ あかびーまん びーまん こまつな にんじん	619	22.7	26.6	2.3
6	木	ごはん	★ごぼうのしゃきしゃきに ★いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかくんせい	ごめ しらたき ごま さとう ごまあぶら おりーぶゆ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん きゅうり せろりー	601	24.0	20.0	1.8
7	金	むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく カルピス	むぎ こめ ジャがいも カレールー サラダゆ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もち みかん ゼリー れもんかじゅう	654	19.5	19.0	1.8
10	月	あきまの うめシュガーあげパン	ワンタンスープ ★アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	パン サラダゆ さとう ワンタン アーモンド りーぶゆ	うめぼしパウダー にんじん きゃべつ もやし ねぎ きゅうり	604	22.4	23.8	2.7
11	火	わかめごはん	★かみかみイカメンチ きりほしだいこんのために キャベツのごまじょうゆあえ	わかめ きゅうにゅう イカメンチ ひじき さつまあげ あぶらあげ	ごめ サラダゆ さとう ごま	にんじん きりほしだいこん きゃべつ もやし	593	21.5	18.0	3.1
12	水	とおあしうどん (バックめん)	だいずとチキンのサラダ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず サラダチキン ヨーグルト	ゆであうどん サラダゆ さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ なましいだけ まいたけ きゃべつ えだまめ きゅうり	613	25.8	18.1	4.3
13	木	ごはん	じゃがぶたキムチ ★くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かつおフレーク	ごめ ジャがいも しらたき サラダゆ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら はくさいきむち きゅうり きゃべつ	593	22.1	19.1	2.2
14	金	ごはん	ぶたにくのごまがらめ いそあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり なまあげ	ごめ ごま さとう ごまあぶら こんにやく	こまつな もやし きゃべつ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	612	26.1	21.8	2.1
17	月	ココアパン	パンネのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ペーこん	パン パンネ ベシャメルソース バター サラダゆ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	651	25.9	25.2	1.7
18	火	ごはん	いわしのかぼやき アーモンドあえ なめこじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ	ごめ かたくりこ こむぎこ サラダゆ さとう ごま アーモンド	きゃべつ ちんげんさい もやし なめこ ねぎ	623	26.0	22.0	2.2
19	水	ナン としょコロボきゅうしよく 「じゃがいもポテトくん」	キーマカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう だいず わかめ	ナン サラダゆ ドレッシング	しょうが にんにく にんじん たまねぎ せろりー びーまん とまと きゃべつ きゅうり	587	29.0	26.3	3.7
20	木	ごはん	ハンバーグのおろしソースかけ ポテトサラダ ビーフンスープ	ハンバーグ ハム ぶたにく なんと	ごめ さとう じゃがいも マヨネーズ ビーフン かたくりこ	だいこん たまねぎ にんにく にんじん きゅうり にら ほししいだけ	603	19.5	18.4	2.4
21	金	ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごめ さとう サラダゆ かたくりこ はるさめ ごま	にんじん ねぎ びーまん だけのこ しょうが にんにく ほししいだけ きゃべつ きゅうり	611	26.4	19.5	2.4
24	月	コッパン	カレーやきそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン ちゅうかめん サラダゆ しらたき ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん びーまん もやし きゃべつ ごぼう きゅうり	556	23.4	21.6	2.7
25	火	ビビンバ (ナムル)	ピリからわかめスープ れいとうみかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ とりだんご	ごめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが ちんげんさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ みかん	597	24.7	20.3	2.5
26	水	コッパン	フランクフルトソースかけ フレンチサラダ コンクリームスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ペーこん	パン おりーぶゆ さとう バター ベシャメルソース	きゅうり きゃべつ あかびーまん たまねぎ はせり クリームコーン コーン	591	22.1	27.8	3.2
27	木	ごはん	あげレバーのあまからたれ てっこつサラダ えのきと あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたレバー チーズ アーモンド あぶらあげ	ごめ サラダゆ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こまつな きりほしだいこん えのきだけ たまねぎ	619	26.7	22.8	2.0
28	金	はつがげんまい いりごはん	ハヤシシチュー コーンサラダ	ジョア ぶたにく だっしふんにゅう	ごめ げんまい じゃがいも ハヤシルー サラダゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり コーン	612	20.6	14.9	2.4

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をくぐみます。今月は食育月間です。

※ 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月の給食費の引き落としは 6月25日(火)です。

ご入金は余裕をもってお願い致します。



**太字** は安中市内で  
栽培された食材です。  
(JA雄水安中・  
安中総合学園・秋間梅林)

期間平均 610 24.1 21.6 2.5

基準値 650 27.5 18.5 2.0



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」"のぼそよ 健康寿命 歯みがきで" よくかんで食べましょう! ★は かみかみメニューです。