

日曜日	曜日	献立	のり	だて	3つの食品群			「kcal」	たんぱく質「g」	しじつ「g」	えんぶん「g」	
					きいろ	あか	みどり					
					からだのあたたかさを保つもの	からだを強くするもの	からだのちょうしをよくするもの					
		しゅしゅく		おかず (しゅさい・ふくさい)	なるとなるもの	つくるもの	からだのちょうしをよくするもの りやおうしよくやさい 緑黄色野菜					
3	月	ツイストロールパン	MILK	とうふナゲット ABCマカロニスープ チーズサラダ	ツイストロール、あぶら じゃがいも、マカロニ コンソメ、えがおでランチ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふナゲット ベーコン、チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ、きゅうり	616	23.0	30.6	2.6	
4	火	ごはん	MILK	すだち 酢豚 小魚サラダ	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたもも ちりめん じゃこ	ピーマン ほうれんそう しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ しいたけ、キャベツ コーン	601	24.0	18.4	2.1	
5	水	コッペパン	MILK	カレー焼きそば ツナサラダ	コッペパン、めん コンソメ、あぶら マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう ふたひきにく、ハム ツナ	にんじん ピーマン たまねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	620	27.0	28.0	2.6	
6	木	ごはん	MILK	じゃが芋のそぼろ煮 ごま 胡麻和え ぶりかけ (おかか)	ごはん、じゃがいも さとう、かたくりこ ごま ぶりかけ	ぎゅうにゅう ふたひきにく なまあげ、かつおぶ	にんじん さやいんげん こまつな しいたけ、たまねぎ もやし	615	24.3	17.7	2.0	
7	金	ごはん	MILK	チンジャオロースー 春雨スープ	ごはん、あぶら、さとう ごま、かたくりこ はるさめちゅうかだし	ぎゅうにゅう ふたもも とりにく	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	541	24.1	13.5	1.6	
10	月	まる 丸パン	MILK	じゃが芋とウインナーのチリソース煮 イタリアンスープ	まるパン、じゃがいも あぶら、パンこ コンソメ	ぎゅうにゅう ウインナー、ベーコン 卵	グリーンピース にんじん たまねぎ、コーン	599	23.2	27.7	2.9	
11	火	むぎ 麦ごはん	MILK	カルビスープ イカと野菜の中華あえ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう ふたばら、たまご あつけずり、いか	にんじん、ねぎ にら はくさい キムチ、もやし だいこん、しいたけ しょうが、にんにく きゅうり、たまねぎ	625	23.8	21.2	2.7	
12	水	ミルクパン	シヨア	ジャージャーうどん さんしき 三色ナムル	ミルクパン、めん、ちゅう かだし、オイスター ソース、あぶら、さとう ごま	シヨア、ふたひきにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ、しいたけ、しょう が にんにく、もやし	625	25.5	13.3	4.9	
13	木	えだまめ ごはん	MILK	こしね汁 かみかみあえ	ごはん、あぶら、コンソ メ ごま、こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ふたもも、とうふ あつけずり、こんぶ サラダチキン	えだまめ にんじん しょうが、しいたけ、ね ぎ ごぼう、きゅうり きりぼしだいこん	561	24.6	16.0	2.9	
14	金	ぶた 豚丼	MILK	こまつな 小松菜サラダ	ごはん、しらたき さとう あぶら	ふたもも、なると あつけずり ぎゅうにゅう、ツナ	グリーンピース こまつな しょうが、たまねぎ きゅうり、キャベツ レモン	590	26.0	20.4	2.2	
17	月	ココアパン	MILK	にくだんご 肉団子ワンタンスープ フレンチサラダ	ココアパン、ワンタン ちゅうかだし フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう、ハム	にんじん、にら はくさい、もやし、ねぎ きゅうり、キャベツ	550	22.0	19.7	2.2	
18	火	むぎ 麦ごはん	シヨア	ごぼうのシチュー くきわかめサラダ ※シヨアはブルーベリー味です	むぎごはん じゃがいも あぶら デミグラソース、さと う	シヨア、ふたばら だっしふんにゅう クリーム くきわかめ、ツナ	にんじん ごぼう、たまねぎ ほんしめじ、きゅうり キャベツ	661	19.1	18.5	2.4	
19	水	パーカーハウス	MILK	がんす ボイルキャベツ ミネストローネ タルタルソース	パーカーハウス、あぶら じゃがいも、マカロニ マリナラソース コンソメ、タルタルソース	ぎゅうにゅう、がんす ベーコン グレートノーザン	にんじん トマト キャベツ、にんにく たまねぎ、コーン	617	23.9	28.6	3.2	
20	木	ごはん	MILK	さば 鯖の味噌煮 具だくさん味噌汁 おかか和え	ごはん、じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう、さば なまあげ、あつけずり こんぶ	にんじん チンゲンサイ だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、もやし	623	26.2	19.6	2.5	
21	金	ごはん	MILK	ぐんまのねぎこんコロッケ みそ汁 ごぼうサラダ	ごはん、コロッケ あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう、わかめ とうふ、いわし、こんぶ サラダチキン	にんじん ねぎ、ごぼう、キャベツ きゅうり	648	21.5	23.3	2.2	
24	月	ツイストパン	MILK	照り焼きチキン コンソメスープ コールスローサラダ	ツイストパン、コール スロードレッシング じゃがいも、コンソメ	ぎゅうにゅう、チキン ベーコン	にんじん キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン	602	24.3	24.4	2.8	
25	火	なめし 菜飯	MILK	なまあげのオイスター炒め ポテトサラダ	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ じゃがいも マヨネー	ぎゅうにゅう ふたもも なまあげ ハム	チンゲンサイ にんじん しょうが、たまねぎ キャベツ、たけのこ きゅうり	631	25.4	23.7	2.3	
26	水	ペペロンチーノ	MILK	スイートポテト イタリアンサラダ	スイートポテト スパゲティ、あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン にんにく、たまねぎ キャベツ、ふなしめじ きゅうり	521	18.0	22.2	2.2	
27	木	ごはん	MILK	かみなり汁 スタミナサラダ ぎょうざ 餃子	ごはん、こんにやく じゃがいも、あぶら、ごま パンパツ ドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ いわし、こんぶ、ふたも も、たまご、ぎょうざ	にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり	581	23.4	16.7	2.1	
28	金	ごはん	オレンジ ジュース	なす入り麻婆豆腐 えだまめ 枝豆サラダ	ごはん、さとう かたくりこ、あぶら さとう、ごま	とうふ、ふたひきにく ハム、ひじき	にんじん ピーマン えだまめ なす、ねぎ、しょうが にんにく、たけのこ しいたけ もやし	586	22.6	12.1	2.0	
★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★給食費口座引き落とし日は、6月25日(火)です。 ★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。								平均	601	23.6	20.8	2.5
								基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

