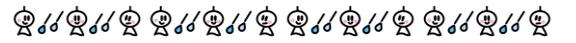




6月 よていこんだてひょう



令和6年度 安中市立碓東小学校

6月給食回数：20回

日	曜日	主食	のりもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	さいろ		あか		みどり		I値 [kca]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当量 [g]
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのしょうしをとのえる					
					たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
3	月	キャラメルシュガーあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ だいこんサラダ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	588	21.7	24.9	2.7
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキどん えだまめサラダ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき もやし えだまめ	586	26.2	19.1	1.8
5	水	かたやきそば	ぎゅうにゅう	さらうどんのぐ フルーツあんぱん	かたやきそば さとう かたくりこ あんぱん どうふ	あぶら	なまあげ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが ねぎ はくさい たけのこ みかん パイン もも	585	20.7	27.4	1.9
6	木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	とんじる うめマヨあえ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ はくさい キムチ だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ あきまのうめ	592	24.7	21.4	2.8
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	イカメンチ きりぼしだいこんの いために いそあえ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし キャベツ	587	25.3	17.5	1.9
10	月	コッパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチュー てっこつサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ しめじ きりぼしだいこん	594	23.2	23.0	2.9
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブゆ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	605	22.9	20.0	2.5
12	水	ごまあじょうどん (パックめん) ミルクパン	オレンジ ジュース	だいずとこざかなのあげに	うどん パン かたくりこ さとう	ごま あぶら	とりにく だいず		にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ オレンジ	623	24.6	13.2	2.9
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす さんしょくナムル	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ なす ねぎ もやし	600	27.6	21.5	2.3
14	金	ごはん	にゅうい んりょう	ドライカレー イタリアンサラダ	ごはん	バター あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず こおりとうふ	にゅういんり ょう チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	593	23.5	17.1	1.7
17	月	図書コラボ 『きゅうしょくたべにきました』 ココアパン	ぎゅうにゅう	おにもよころびシチュー わくわくフルーツポンチ	パン じゃがいも マスカットゼ リー	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし みかん パイン もも	631	23.9	17.9	1.5
18	火	とりめし	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそに ごまあえ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく なまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ こんにゃく ごぼう もやし	592	28.6	20.9	2.7
19	水	カレーやきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	だいずとチキンのサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん パン さとう	あぶら	ぶたにく ハム だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ きゅうり	627	31.4	21.2	3.0
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ はるさめサラダ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく だいこん はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	586	20.9	22.0	2.7
21	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが もやしのラーゆづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり もやし	596	24.9	17.6	2.8
24	月	コッパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう	パンネのトマトに ごまつなサラダ	パン パンネ さとう	オリーブゆ あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン トマト ごまつな	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ レモン	603	27.2	21.5	2.5
25	火	ルーローファン	ぎゅうにゅう	ぎょうざスープ キムチ れいとうみかん	ごはん さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ほししいたけ もやし たけのこ きゅうり だいこん みかん	643	23.8	25.6	2.3
26	水	トンノスパゲッ ティ パンズパン	ぎゅうにゅう	コーンサラダ	スパゲッティ パン	オリーブゆ ドレッシング	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト しそ	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	612	23.1	18.4	2.1
27	木	はつがげんまい ごはん	にゅうい んりょう	ハヤシライス シーザーサラダ	ごはん じゃがいも クルトン	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	にゅういんり ょう ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	634	19.3	17.8	2.3
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	レバーのカレーソースかけ じゃがいものみそしる こうみづけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	レバー とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	587	28.6	19.2	2.3

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ **太字**の食材は安中市産です。

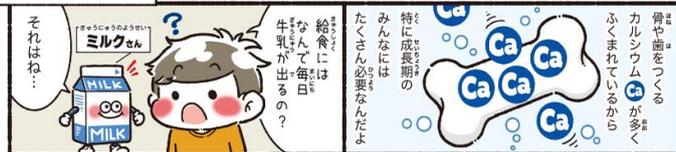
★ 《給食費について》6月の引き落とし日は**6月25日(火)**です。口座の確認をお願いします。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。かみかみ献立をたくさん取り入れています。いつもより意識して、よ～くかんで食べてくださいね。

👤 ←このマークのメニューが『かみかみメニュー』です

6月17日は図書コラボメニューです。今月の図書コラボは『きゅうしょくたべにきました』です。小学生が学校帰りに見えていた献立表が風で雲の上まで飛ばされてしまいました。その献立表を拾ったのは・・・続きはぜひ図書室に行って読んでみてください。とってもおもしろいお話ですよ！

牛乳を飲もう！



月平均	603	24.6	20.4	2.40
基準値	650	27.5	18.5	2.0

