



# 6月 よてい にんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちやしをととのえる		ねつやちからになる				
毎日		はし・スプーン	もってきてね								
3	月	ツイストロールパン	パンネのトマトにアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	あかパプリカ きパプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ スッキーニ なす キャベツ きゅうり	パン ペンネ オリーブゆ さとう	633	23.0	24.5	2.5
4	火	むぎごはん	ポークカレー いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム いかくんせい	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリ	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	687	22.1	23.1	2.6
5	水	マラーカオ しょうゆラーメン (バックめん)	だいずとこざかなの あげに	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ なると だいず にほし	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ どうもろこし	ちゅうかめん あぶら マラーカオ かたくりこ さとう こま	694	28.7	23.4	3.2
6	木	ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん	しょうが たまねぎ しろたき グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり くだもの	ごはん さとう ドレッシング	597	24.6	16.2	2.1
7	金	きんぴらごはん	えのきとあぶらあげの みそしる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう えのきだけ ながねぎ キャベツ どうもろこし	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ナイフ マネズ	619	22.5	21.7	2.3
10	月	ココアパン	ラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きパプリカ あかパプリカ トマト パセリ	たまねぎ にんにく スッキーニ なす	パン オリーブゆ じゃがいも あぶら	624	26.8	21.3	2.7
11	火	ごはん	ドライカレー さわやかサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト	ごぼう たまねぎ どうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	ごはん バター あぶら オリーブゆ さとう	665	24.5	22.3	1.6
12	水	コッペパン いちごジャム	ごぼうのブラウンシチュ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり どうもろこし	パン ジャム じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	604	22.0	22.1	2.9
13	木	ごはん	ししゃもフリッター キャベツのみそしる からしあえ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ながねぎ もやし	ごはん あぶら	623	21.9	23.3	2.1
14	金	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんの いために あさづけ	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	きりほしだいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう あぶら こま	635	27.6	20.2	2.3
17	月	くろパン ソフトチーズ	まえばしとんとんじる かみかみあえ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ とりにく	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん こんにやく ながねぎ しめじ しょうが きりほしだいこん きゅうり	パン あぶら じゃがいも すいとん バター ごま さとう ごまあぶら	616	27.1	19.5	3.1
18	火	ごはん	なまあげとやさいのうまに はるさめスープ うめゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく うすらたまご	チンゲンサイ にんじん いら	ほししいたけ たけのこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	620	23.8	18.9	2.2
19	水	ミニクワッサン なすとトマトの スパゲッティ	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	トマト ビーマン にんじん	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	パン スパゲッティ オリーブゆ あぶら クルトン ドレッシング	610	20.2	26.7	2.3
20	木	ごはん ぶりかけ	じゃがいものなんばんに きりほしだいこんの ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ビーマン あかパプリカ こまつな	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま	607	19.2	14.3	2.0
21	金	ごはん	チキンのあきまのうめソース みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ どうふ みそ けずりぶし	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ ジャム あぶら じゃがいも	631	28.2	17.2	2.9
24	月	ソフトフランスパン チョコクリーム	ポークビーンズ グリーンサラダ	ジョア ぶたにく ウィナー チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	603	24.0	21.2	2.7
25	火	こぎつねごはん	とんじる きゅうりのラーゆづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく きゅうり もやし	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	611	25.0	19.7	2.8
26	水	せわりパン やきそば	フルーツポンチ どうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん ビーマン	たまねぎ もやし ほししいたけ どうもろこし ミックスフルーツ みかん パイン	パン ちゅうかめん あぶら	663	24.4	17.5	3.7
27	木	ごはん	ぶたキムチどんのぐ ぎょうざ かんこくふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	にんじん	しょうが にんにく はくさい ながねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	608	23.8	18.3	2.6
28	金	はつがげんまい ごはん	ハヤシライス うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり つめ	はつがまい じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう ごま	635	19.7	21.9	2.6

※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。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園

(平均値)

629 24.0 20.7 2.6

※6月の給食費の振替日は、6月25日(火)になります。口座の確認をお願いします。

♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪♪

(基準値)

650 27.5 18.5 2.0

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。健康な生活を送るためには、丈夫な歯がなにより大切です。今月はかみかみメニューをたくさんとりれています。このマークが、かみかみメニューです。