



# 6月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょ！

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	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる					
		毎日 はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの						
1	水	せわりパン カレーやきそば	あんにと豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ちゅうかめん あぶら あんにと豆腐	598	22.7	17.6	2.3	
2	木	ごはん	ごぼうのシャキシャキどん だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき だいこん きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	601	24.6	20.3	1.7	
3	金	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	606	21.9	23.3	2.1	
6	月	コッペパン いちごジャム	ごぼうのブラウンシチュー うめマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん パセリ チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ あきまのうめ	パン ジャム じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	609	21.2	25.4	3.0	
		6月6日は梅の日 梅の日こんだて		は と く ち の け ん こ う し ゃ う か ん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ あきまのうめ	パン ジャム じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま					
7	火	ごはん	いわしのうめに きりほしだいこんの いために ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう いわし とり ひじき あぶらあげ	にんじん	きりほしだいこん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ドレッシング	631	26.7	20.5	2.4
8	水	なすとトマトの スパゲッティ ツイストパン	こまつなサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ ヨーグルト	トマト ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン さとう	602	24.1	19.5	2.7
9	木	きんぴらごはん	じゃがいものみそしる くきわかめサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ くきわかめ ツナ	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	585	23.0	18.4	2.8
10	金	むぎごはん	チキンカレー いかくんサラダ うめゼリー		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 セロリー	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう ゼリー	655	21.7	21.0	2.8
		入梅こんだて										
13	月	くろパン	まえばしトントンじる 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 こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ しめじ しょうが きりほしだいこん キャベツ	パン あぶら じゃがいも すいとん バター ごま さとう	588	22.9	17.5	2.6	
14	火	ごはん	マーボーなす パンサンデー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん ピーマン	なす ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	632	27.7	20.6	2.5	
15	水	ごもくうどん (パックめん) ロールパン	だいすとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう とりにく だいす にほし	にんじん こまつな	ながねぎ ほししいたけ えのきたけ	うどん パン かたくりこ あぶら さとう ごま	601	28.0	17.4	4.5	
16	木	ごはん	にくだんご チンジャオロースー ちゅうかふうなめこスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく なんと	ピーマン あかピーマン にんじん にら	たけのこ なめこ ながねぎ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	608	24.3	20.5	3.0	
17	金	とりめし (むぎごはん)	とんじる かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ きりほしだいこん きゅうり	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	613	27.7	18.0	2.8	
20	月	ソフトフランスパン ソフトチーズ	ペンネのトマトに こざかなサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく ちりめんじゃこ	あかピーマン きピーマン トマト こまつな	にんにく たまねぎ スッキーニ なす キャベツ とうもろこし	パン ペンネ オリーブゆ ごまあぶら	607	28.4	22.7	3.1	
21	火	タコライス	コンソメスープ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン	にんじん ピーマン あかピーマン トマト	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	587	24.5	18.5	2.0	
22	水	トマトクリーム スパゲッティ ツイストロールパン	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン クルトン ドレッシング	647	26.3	26.3	1.8	
23	木	ごはん	とりのうめすあげ わかめのからみスープ さんしょくつけ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なんと	にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	606	22.9	22.5	3.1	
24	金	むぎごはん	ハヤシライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	646	20.3	22.3	2.2	
27	月	パーカーハウス	ハンバーグ・デミグラソース ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ジョア ハンバーグ ベーコン	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら オリーブゆ	602	24.3	19.9	4.0	
28	火	ごはん	にくじゃが もやしのラーゆづけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり もやし みかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	620	24.1	17.5	1.8	
29	水	ココアパン	ラビオリスープ リヨネースポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも あぶら	648	27.2	21.4	3.0	
30	木	ごはん	しろみざかなの やくみソースかけ こしねじる あきまのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しょうが こんにゃく なましいたけ ごぼう キャベツ もやし あきまのうめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	599	27.7	18.7	3.1	

※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 本字はJA碓氷安中 本字は安中総合学園高校

(月平均)

※6月分の給食費の引落日は、6月27日(月)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ください♪

(基準値)

613	24.6	20.4	2.7
650	27.5	18.5	2.0