



6月 よていこんだてひょう

←マークのメニューはかみかみ
こんだてです。よくかんでたべましょう

(給食日数：22日)
安中市立秋間小学校

		こんだてめい			あか	みどり		きいろ	キ ネ ル	た ん 質 は く	脂 質	塩 分							
日	曜 日	しゅしよく	のみ もの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる											
						いろいろこいやさい	そのたのやさい・くだもの												
毎日			はし・スプーン・ランチマットもってきてね							kcal	g	g	g						
1	木	ごはん		ぎゅうにゅう	にくじゃが かみかみあえ👦	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きりぼしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	605	25.8	17.9	1.8						
2	金	ルーローファン		ぎゅうにゅう	ぎょうざスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ もやし たけのこ	ごはん ごまあぶら さとう ゼリー	668	23.1	25.9	2.0						
5	月	しよくパン スライスチーズ		ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチュー👦 いかくんサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく なまクリーム いかくんせい	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ だいこん きゅうり セロリー	パン じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	628	25.7	26.5	2.9						
6	火	ごはん		ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキどん👦 うめとチキンの サッパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ あきまのうめ	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	590	25.7	18.1	2.2						
		6月6日は「うめの日」																	
7	水	せわりパン やきそば		ぎゅうにゅう	くきわかめサラダ👦 いもけんぴパリッショ👦	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ツナ みそ にぼし	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	596	26.0	21.1	3.5						
8	木	ごはん		ぎゅうにゅう	カミカミタコメンチ👦 ごもくにまめ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たこ だいず ぶたにく さつまあげ こんぶ	にんじん	えだまめ こんにゃく きゅうり キャベツ しょうが	ごはん あぶら さとう じゃがいも	656	29.0	21.5	2.1						
9	金	ごはん		ぎゅうにゅう	ドライカレー👦 イタリアンサラダ うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ チーズ	にんじん ピーマン トマト	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	ごはん バター あぶら ドレッシング ゼリー	641	24.0	23.3	1.9						
		入梅こんだて																	
12	月	ツイストロールパン		ぎゅうにゅう	ペンネのトマトに アーモンドサラダ👦	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	あかピーマン きピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす スキャニー キャベツ きゅうり	パン ペンネ オリーブゆ アーモンド さとう	630	23.4	25.5	2.4						
13	火	ごはん		ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース わかめのからみスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ とうふ かつおぶし	にら チンゲンサイ にんじん	だいこん にんにく キャベツ	たまねぎ ながねぎ もやし	ごはん さとう ごま ごまあぶら	592	24.4	19.4	2.9					
14	水	きつねうどん (パックめん) ココアパン		ジョア	だいずとこざかなのあげに👦	ジョア とりにく なると あぶらあげ だいず にぼし	にんじん にら	たまねぎ しめじ	うどん パン かたくりこ あぶら さとう ごま	605	27.6	12.5	4.4						
15	木	とりめし (むぎごはん)		ぎゅうにゅう	しらたまじる ごま Mayoネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが ほししいたけ キャベツ とうもろこし	むぎごはん さとう しらたまもち ノンエッグ Mayoネーズ ごま	663	25.9	18.4	2.7						
16	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう	カルビスープ わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ツナ わかめ かつおぶし	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり あきまのうめ	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	620	24.4	22.2	2.7						
19	月	せわりパン		ぎゅうにゅう	スラッピージョー ラビオリスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 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 パンこ バター さとう あぶら オリーブゆ	617	27.4	24.0	3.0						
20	火	ごはん		ぎゅうにゅう	いわしのかばやき👦 えのきとあぶらあげの みそしる さんしょくづけ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	にんじん	えのきだけ たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	611	24.5	19.8	2.3						
21	水	なすとトマトの スパゲッティ ミルクパン		ぎゅうにゅう	ツナサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	トマト ピーマン	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 みかん	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン さとう	585	22.5	17.8	2.7						
22	木	ごはん		ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそかけ けんちんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ とうふ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	633	28.6	22.8	2.7						
23	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう	ハヤシライス えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	656	22.5	22.3	2.3						
26	月	こめっこぱん ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう	チキンのトマトクリームに こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり レモン	パン ジャム オリーブゆ さとう	638	32.5	21.9	2.6						
27	火	たかさきどん		ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ👦	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら ノンエッグ Mayoネーズ	598	22.4	20.3	2.0						
28	水	ナン		ぎゅうにゅう	キーマカレー アセロラポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー パイン みかん もも	ナン あぶら アセロラゼリー	634	23.5	25.6	3.1						
29	木	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	ぎゅうにゅう レバー わかめ とうふ みそ こんぶ とりにく	にんじん	ながねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん あぶら さとう じゃがいも	587	30.1	16.8	2.2						
30	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう	マーボーなす やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	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 もやし たまねぎ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	626	27.4	20.0	2.3						
※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)	622	25.7	21.1	2.6
※6月分の給食費の引落日は、6月26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下さい♪♪				(基準値)	650	27.5	18.5	2.0	