



日	曜日	こんだてめい			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく	しじふ	えんぶん	
		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	[kcal]	[g]	[g]	[g]
						いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの					
2	月	ココア ^あ 揚げパン	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ 海草 ^{かいそう} サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン あぶら グラニューとう あおじそドレッシング	579	21.0	19.6	2.9
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なす ^い 入り ^{まーぼーどらふ} 麻婆豆腐 野菜 ^{やさい} の中華 ^{ちゅうか} あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	582	26.2	19.4	2.3
4	水	こめっこパン	ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチュー じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめっこパン じゃがいも あぶら さとう	600	25.0	22.9	3.2
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	たれ ^つ 付き肉 ^{にく} だんご 切り ^き 干し大根 ^{だいこん} の炒め煮 ^{いた に} 豚汁 ^{とんじり}	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく とうふ やきちくわ ひじき あぶらあげ	にんじん	きりほしだいこん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	583	22.2	21.0	2.2
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキ ^{どん} 丼 梅とチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチキン	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ カリカリうめ	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ あおじそドレッシング	573	25.0	17.7	2.2
9	月	ひじきスパゲッティ ロールパン	ぎゅうにゅう	かみかみあえ（切干大根）	とり ^に にく ひじき ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ サラダチキン	にんじん ピーマン	きりほしだいこん きゅうり	スパゲッティ さとう あぶら ロールパン ごま ごまあぶら	578	28.2	19.1	2.5
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	アジのり塩 ^{しお} フライ 田舎汁 ^{いなかじる} 胡麻 ^{ごまめ} 和え	ぎゅうにゅう アジ なまあげ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	568	24.0	18.0	2.2
11	水	肉 ^{にく} うどん （バックうどん）	ぎゅうにゅう	カムカムあげ	ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう かたくちいわし		ごぼう たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが	バックうどん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	588	21.8	21.9	4.1
12	木	タコライス	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ボイルキャベツ	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン アカピーマン えだまめ	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	578	24.7	18.5	2.0
13	金	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とり ^に にく クリーム	にんじん アカピーマン	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 オリーブオイル さとう	605	19.6	20.8	2.5
16	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	ペンネのトマト煮 ^に コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり ^に にく	アカピーマン トマト	にんにく たまねぎ ズッキーニ きゅうり キピーマン キャベツ なす とうもろこし	コッペパン ペンネ オリーブオイル あぶら さとう	583	25.3	17.8	2.8
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃが芋 ^{いも} のそぼろ煮 ^に きゅうりのラー油漬 ^し け ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん えだまめ	ほししいたけ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら さとう	589	24.4	18.1	2.3
18	水	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	カレー包 ^{つつ} みメンチ ポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう カレーつつみメンチ ぶたにく ソーセージ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ ほんしめじ きゅうり	パーカーハウス あぶら じゃがいも コールスロードレッシング	635	23.9	29.2	2.9
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	すぶた 酢豚 ^{はるさめ} 春雨 ^{はるさめ} サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	576	22.6	17.9	2.3
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく うめ 豚肉 ^{ぶたにく} の梅みそかけ 味噌汁 ^{みそじる} おかか ^あ 和え	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ けずりぶし	にんじん チンゲンサイ	うめジャム たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも	607	27.7	21.7	2.6
23	月	やき 焼そば せわ 背割りパン	ぎゅうにゅう	フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 カクテルゼリー みかん もも	コッペパン めん あぶら	567	22.0	15.5	2.2
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう ほいてーらー 回鍋肉 ^{ほいてーらー} 中華風 ^{ちゅうかふう} なめこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	535	20.3	15.8	2.6
25	水	い 食パン スライスチーズ	ぎゅうにゅう	ミネストローネ ツナサラダ	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ツナ グレートノーザン	にんじん いんげん トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	しょくパン さとう オリーブオイル マカロニ あぶら マヨネーズ	615	26.8	30.6	3.4
26	木	えだまめ 枝豆ごはん	ぎゅうにゅう	こしね汁 ^{じり} ごまマヨネーズあえ 冷凍 ^{れいとう} みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	えだまめ にんじん こまつな	しょうが こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし みかん	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ごま	621	24.6	22.2	2.8
27	金	むぎ 麦ごはん	ジョア	ハヤシライス こまつな 小松菜 ^{こまつな} サラダ	ジョア（ブレン） ぶたにく クリーム デミグラスソース ツナ ぎゆにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	むぎ ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	603	19.4	16.9	2.2
30	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー や カレー屋さんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト アカピーマン	しょうが にんにく セロリー キャベツ たまねぎ きゅうり	ナン あぶら ドレッシング	588	26.0	26.0	3.2

※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。
※6月分の給食費の引落日は、**6月25日(水)**になります。
口座の確認をお願いします。

地場産食材 **太字**はJA碓氷安中 **太字**は安中総合学園高校

（月平均）

（基準値）

♪♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい ♪♪