



きゅうしょくよていこんだてひょう



～今月の給食目標：よくかんで食べよう～

令和5年度

安中市立安中小学校(給食回数22回)

日曜日		主 食	の み も の	主 菜・副 菜・デザート	きいろ		あ か		みどり		1人分 - [kcal]	たんぱく 質 [g]	脂 質 [g]	食塩 相当量 [g]	
日	曜 日				ねつやちからになる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる								
							色のこいやさい	そのほかのやさい・くだもの							
1	木	ごはん		ミニ春巻き チンジャオロースー わかめの辛みスープ	ごはん サラダあぶら さんおんとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ピーマン あかピーマン にんじん にら	だけのこ もやし たまねぎ ねぎ		646	24.4	22.9	2.4		
2	金	とりめし		旬干し大根のごま和え かみなり汁 ヨーグルト	むぎごはん さんおんとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ごま ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごんにやく ごぼう きりほしだいこん	だいこん ねぎ	610	25.4	15.9	2.6		
5	月	歯と口の健康週間		ハンバーグ・バーベキューソース イタリアンサラダ コンソメスープ	バーカーハウス じゃがいも サラダあぶら さんおんとう かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	あかピーマン きいろピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン		668	27.9	26.1	3.1		
6	火			ごはん		ごぼうのシャキシャキ丼(具) 茎わかめサラダ	ごはん ごま ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ツナ みそ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ		603	24.9	21.8	2.4
7	水			ゆめロール		チリコンカン いかくんサラダ チョコクリーム	ゆめロール じゃがいも サラダあぶら さんおんとう チョコクリーム	ぎゅうにゅう だいま ぶたにく いか	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり セロリ		687	27.0	31.4	3.0
8	木			ごはん		豚肉のごまがらめ かみかみ和え えのきと油揚げのみそ汁	ごはん ごま さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチキン あぶらあげ みそ	にんじん	きりほしだいこん きゅうり えのきたけ ねぎ		693	30.6	26.1	2.3
9	金			ごはん		いかフライ 大根サラダ みそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	ごはん サラダあぶら さんおんとう ゼリー	ぎゅうにゅう みそ いか ツナ わかめ とうふ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ		631	22.3	18.5	2.6
12	月	ツイストロールパン		コーンクリームスープ ジャーマンポテト	ツイストロールパン バター じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン		660	22.6	27.9	2.4		
13	火	わかめごはん		生揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え	ごはん さんおんとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく みそ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ ほししいたけ もやし キャベツ		610	25.5	20.8	2.3		
14	水	ジャージャーうどん マラーカオ		三色ナムル	ゆでめん サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら マラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし		598	23.0	22.9	4.2		
15	木	ごはん		いわしの梅煮 ふりかけ 即席漬 豚汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん	きゅうり はくさい しょうが だいこん ごぼう	ねぎ ごんにやく	633	27.1	20.9	2.7		
16	金	ハヤシライス (発芽玄米ごはん)		海藻サラダ	はつがげんまいごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ごま	ジョア ぶたにく とうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ	きゅうり	639	21.3	13.1	2.4		
19	月	背割りパン		フランクフルト コールスローサラダ カレーワンタンスープ	コッペパン さんおんとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし		659	26.9	28.7	3.7		
20	火	ごはん		スタミナ丼(具) 磯和え 冷凍みかん	ごはん ごまあぶら ごま さんおんとう サラダあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごうやとうふ みそ のり	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ごんにやく たまねぎ ごぼう	キャベツ もやし みかん	604	25.1	16.3	2.1		
21	水	ミルクパン なすとトマトの スパゲッティ		小松菜サラダ	ミルクパン スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	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 レモンかじゅう	607	22.5	21.6	2.4		
22	木	ごはん		さばのみそ煮 おひたし 具だくさんみそ汁	ごはん ごま かたくりこ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ		606	25.7	20.0	2.4		
23	金	ごはん		酢豚 野菜の中華和え	ごはん かたくりこ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ しんじけ きゅうり	もやし	597	22.1	17.3	1.9		
26	月	ココアパン		鶏肉のラタトゥイユ フレンチサラダ	ココアパン サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	きいろピーマン あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす きゅうり	キャベツ コーン	627	27.6	24.3	2.5		
27	火	ごはん		じゃがいもの南蛮煮 枝豆入り玉子焼き ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ ねぎ えだまめ ごぼう キャベツ	きゅうり	694	25.4	23.8	2.2		
28	水	ロールパン		マカロニグラタンのクリーム煮 コーンサラダ	ロールパン マカロニ バター サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		698	27.9	28.3	2.3		
29	木	ごはん		豚丼(具) ごまマヨネーズ和え ライチゼリー	ごはん さんおんとう ノンエッグマヨネーズ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ		676	25.0	22.1	2.1		
30	金	ナン		キーマカレー グリーンサラダ	ナン サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	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 きゅうり	キャベツ えだまめ	619	25.8	29.2	3.1		

※材料の都合により献立を変更することがあります。

6月分の給食費の引き落としは、6月26日(月)です。
口座の確認をお願いします。



歯にいい食べもの

6/5～6/9の「歯と口の健康週間」は
「かみかみメニュー」をたくさん取り入れました。
よくかんで食べてください。

平均値	639	25.3	22.7	2.6
目標値	650	27.5	18.5	2.0

★太字は、今月の地場産物です。(JA、安織)