



6月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 「かわい」ことをいしきて よくかんでたべてみましょう	体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂				
				主菜・副菜・汁もの										
2	月	ごはん	牛乳	マーボーなす ポークシュウマイ(2こ) はるさめとわかめのサラダ	なまあげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	なす だしの しいたけ キャベツ ねぎ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	608	24.0	2.4	
3	火	ごはん (安中米)	牛乳	なまあげとぶた肉のみそいため きりぼしだいこんのかみかみあえ オレンジ(2きれ)	なまあげ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが ねぎ しいたけ きゅうり だいこん だしのこ オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	549	26.0	1.8	
4	水	キャラメル きなこ あげパン	牛乳	かみかみサラダ 肉だんごとワンタンのスープ	きなこ とり肉 イカ ぶた肉	牛乳	きょうな にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	パン さとう ミルク こむぎこ	あぶら ごま ごま油	584	25.0	2.6	
5	木	ごはん (安中米)	牛乳	ルーローファン じゃこ入りわかめサラダ だいこんのちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ しらす	にんじん チンゲンサイ	しいたけ きゅうり キャベツ コーン だい だいこん ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	ごま油 あぶら	591	24.9	2.3	
6	金	コッパパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ホキのこうそうパンこやき フレンチまめサラダ たまねぎとベーコンのスープ	ホキ ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	パン さとう パンこ ブルーベリージャム	あぶら	603	27.6	3.0	
9	月	麦ごはん	牛乳	こぼろのハヤシライス まめまめチーズサラダ チーズでカルシウムをとろう こぼろと豆をよくかんで食べよう	ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	トマト	こぼろ きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ しょうが	むぎ こめ じゃがいも	あぶら	679	27.6	3.3	
10	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶた肉とアスパラガスのオムレツ はるさめサラダ ちゅうかコンスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ コーン しょうが	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	534	23.5	2.1	
11	水	ツイスト パン	牛乳	てりやきわふうハンバーグ 安中産トマトのサラダ しめじのスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ コーン ぶなしめじ	パン さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら油	573	26.2	3.0	
12	木	ごはん (安中米)	牛乳	カツオフライ キャベツのごまあえ ぐだくさんみそしる	かつお とうふ みそ 油あげ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら すりごま	589	25.3	2.1	
13	金	パンズパン	牛乳	スッキーニとトマトのスパゲッティ ひじきのピリッとサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ スッキーニ きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま油	709	26.5	2.4	
16	月	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ だいのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 なると だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま油	573	28.1	2.0	
17	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶた肉のうめソースあえ わふうマカロニサラダ かきたまじる	ぶた肉 卵 とり肉 みそ 大豆 とうふ	牛乳	にんじん にら	うめ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だしのこ しいたけ	こめ マカロニ かたくりこ		612	33.3	2.0	
18	水	バクうどん めんつゆ バク	牛乳	スタミナサラダ ささかまのいそあげ れいとうみかん	ぶた肉 筈かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ もやし きゅうり みかん	うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	665	29.3	2.2	
19	木	ごはん (安中米)	牛乳	とりごぼろごはんのぐ キャベツとわかめのわふうサラダ なすとじゃがいものみそ汁 アーモンド小魚	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん こまつな	しょうが きゅうり おからこんにやく ごぼろ キャベツ なす	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	535	23.7	2.4	
20	金	まるパン よこぎり	牛乳	ポテトコロッケ コールスローサラダ コンスープ	ツナ ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	656	23.6	3.2	
23	月	麦ごはん	牛乳	スッキーニとトマトのポークカレー こまつなごまマヨネーズあえ	ぶた肉 糸かまぼこ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが おろしりんご コーン スッキーニ キャベツ	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	635	23.5	2.3	
24	火	ごはん (安中米)	牛乳	なまあげのそぼろに こまつなのいそあえ いなかじる	なまあげ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ キャベツ ダイコン ごぼろ ちや ねぎ こんにやく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま油	582	26.5	2.4	
25	水	オムレツ のり トマトに	牛乳	さっぱりキャベツサラダ いちごむしパン	ツナ ベーコン 豆乳	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり	さとう マカロニ ミルク こむぎこ	あぶら ごま油	606	21.6	2.1	
26	木	ごはん (安中米)	牛乳	アジのあまタレかけ きりぼしだいこんのごまあえ あさりのすましじる	アジ とり肉 みそ あさり とうふ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	541	23.3	2.4	
27	金	こめっこ ぱん	牛乳	とりにくのラタトゥイユ ポテトサラダ メロン	とり肉 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ スッキーニ なす コーン きゅうり 豆	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま油	594	29.1	2.3	
30	月	ごはん	牛乳	とり肉のうめみそやき きゅうりときりぼしのピリからあえ けんちんじる	とり肉 みそ とうふ ちくわ 油あげ	ショウ 昆布	にんじん	ねぎ うめ もやし だいこん きゅうり ごぼろ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま油 ごま	529	23.4	2.2	
○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。 ○栄養価の基準 小学3・4年生 エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~31g、塩分2g未満 ○材料の太字は安中市でつくられたものです。											期間 平均	597	25.8	2.4



毎日の給食を
しょうがいしています
レシピもあるよ



6月は安中のやさいがたくさんでるよ!
おいしくたべてね

