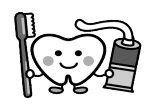
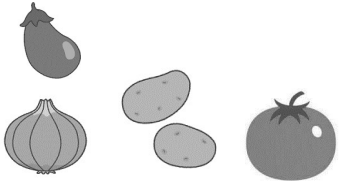


日	曜 日	 献立名 		筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		1kcal - (kcal)	蛋白 質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
				1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
2	月	背割りパン	牛乳	白身魚カツ ABCマカロニスープ 小松菜サラダ	ベーコン ツナ ほき	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ともろこし きゅうり	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油	762	31.5	29.1	3.8
3	火	枝豆ごはん (安中産米)	牛乳	ジャガイモのそぼろ煮 和風マカロニサラダ	豚肉 油揚げ ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん	えだまめ しょうが 干ししいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	ごま油 ごま /エッグ マヨネーズ	753	29.8	27.5	3.1
4	水	ココアパン	牛乳	かむかむ揚 おきりこみ	大豆、豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ だいこん しめじ ほししいたけ	パン うどん サツマイモ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	833	35.9	29.2	2.9
5	木	ごはん (安中産米)	牛乳	ごぼうのシャキシャキ丼 梅の香りサラダ メロン	豚肉 ちくわ とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり うめ メロン しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	772	30.6	19.2	2.2
6	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	833	28.1	26.2	2.5
9	月	フランスパン	牛乳	ペペロンチーノ トマトサラダ クリームチーズ	トマトサラダやチーズをパン にのせて食べてください		牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	パン スパゲティ 砂糖	ドレッシング オリーブ オイル	772	28.1	27.7	3.3
10	火	ごはん (安中産米)	牛乳	あじの薬味ソースかけ 五目きんぴら 鉄骨サラダ	あじ ぶた肉 さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが ごぼう 切干しだいこん こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	801	31.7	30.1	2.7
11	水	コッペパン きなこクリーム	牛乳	とりにくのトマトソース煮 カリカリサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン マカロニ 砂糖 クルトン きなこクリーム	サラダ油 /エッグ マヨネーズ	816	29.5	36.3	2.6
12	木	わかめごはん (安中産米)	牛乳	肉じゃが 大根サラダ	ぶた肉 生揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり 大根 しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	738	31.0	24.1	2.9
13	金	ごはん	牛乳	豚しゃぶ丼 あげぎょうざ 春雨サラダ	ぶた肉	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく はくさい 長ねぎ キムチ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	844	23.8	36.6	3.0
16	月	こめっこぱん	牛乳	ペンネのカレークリーム煮 小魚サラダ	とり肉	牛乳 生クリーム 小魚	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	パン ペンネ 小麦粉	オリーブ オイル ごま油	791	33.3	30.8	2.7
17	火	ごはん (安中産米)	牛乳	豚肉の秋間梅ソース ピリット漬け 春雨スープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ ほししいたけ	ご飯 砂糖 はるさめ 梅ジャム	サラダ油 ごま ごま油 ラー油	748	29.6	24.1	3.0
18	水	冷やしうどん (パック麺)	牛乳	鶏肉のからあげ マーラーカオ	ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし もやし きゅうり しょうが にんにく	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 マーラーカオ	サラダ油 ごま ごま油	768	32.7	30.2	4.4
19	木	ごはん (安中産米)	牛乳	厚焼き卵 すき焼き煮 茎わかめのサラダ	ツナ 豚肉 生揚げ 卵 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 長ねぎ はくさい しらたき	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま油	793	35.7	28.9	3.3
20	金	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 ごぼうサラダ	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	長ねぎ なす たけのこ 干ししいたけ ごぼう きゅうり しらたき しょうが にんにく	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 /エッグ マヨネーズ ごま油	798	33.4	31.7	3.2
23	月	ナン	牛乳	ごぼういりキーマカレー フルーツヨーグルト和え	ぶた肉 レバー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ ごぼう みかん もも りんご パインアップル 洋ナシ	ナン 砂糖	サラダ油	773	30.3	28.9	2.7
24	火	ごはん (安中産米)	牛乳	カルピススープ (クッパ) シュウマイ 野菜の中華和え	ぶた肉 卵 みそ とり肉	牛乳	にんじん にら	キムチ 大根 長ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 シュウマイの皮	ごま油 ごま	802	30.2	31.5	3.8
25	水	バンズパン	牛乳	鶏肉のラタトゥユ ジャーマンポテト	とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ にんにく スッキーニ なす	パン じゃがいも	オリーブ オイル	768	29.3	29.6	2.6
26	木	麦ごはん (安中産米)	牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ	ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり レモン しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま オリーブ オイル	798	27.0	27.2	3.1
27	金	とりめし	牛乳	白玉汁 かみかみあえ 冷凍みかん	とり肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが だいこん 干ししいたけ みかん 切干しだいこん きゅうり	ごはん 砂糖 もち	ごま油 ごま	803	31.6	19.6	3.1
30	月	コッペパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	なすミートソーススパゲティ 秋間の梅酢ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	なす たまねぎ スッキーニ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 スパゲティ チョコ大豆クリーム	オリーブ オイル サラダ油	888	34.1	35.0	2.8
										月平均	793	30.8	28.7	3.0
										基準値	830	34.0	23.5	2.5

* 食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

*食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。
*6月分の給食費引き落とし日は6月25日です(給食費無償化対象とならない方のみ)

今月の地場産物 ※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。
〈JA碓氷安中〉玉ねぎ、トマト、なす、スッキーニ
〈安中総合学園高校〉玉ねぎ、じゃがいも
〈あさまのアン〉梅ジャム、カリカリ梅、梅酢



《よくかんで食べよう!》
のマークの料理はかみ応えのあるかむかむメニューです。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの发育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------