

令和5年度

6月 予定献立表

安中市立第一中学校
(給食回数22回)

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		1人1食 (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					
1	木	わかめごはん	牛乳	じゃがいものしょうが煮 ごまマヨネーズあえ	豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	700	25.6	21.9	2.7
2	金	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 肉だんご ひじきのピリッと漬け	ちくわ 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖	油	715	26.8	20.4	3.3
5	月	コッペパン いちごジャム	牛乳	なすとトマトのスパゲティー シーフードサラダ	ベーコン いか えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり なす スキナーニ	コッペパン ジャム スパゲティー	油	779	29.0	26.5	3.7
6	火	ごはん	発酵乳	チキンカレー グリーンサラダ	鶏肉	発酵乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	719	19.8	18.9	3.0
7	水	キャラメル シュガー揚げパン	牛乳	肉だんごワントンスープ イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ワントン	油 キャラメル シュガー	729	24.8	30.9	2.5
8	木	ごはん	牛乳	豚どん 浅漬け シークワーサーゼリー	豚肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ しょうが	ごはん 砂糖 ゼリー	ごま 油	707	27.4	18.2	2.5
9	金	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの梅煮 アーモンドあえ	豚肉 いわし 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ はくさい もやし 梅	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	788	34.4	23.4	2.8
12	月	ツイストロール	牛乳	チキンのトマトクリーム煮 シーザーサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン クルトン	油 ドレッシング	742	30.6	31.0	2.9
13	火	ごはん	牛乳	麻婆じゃがいも はるさめサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも 春雨 片栗粉	油	742	20.9	23.7	2.0
14	水	こめっこぱん	牛乳	焼きそば ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり	パン 砂糖 中華めん	油	706	31.5	27.9	3.4
15	木	ごはん	牛乳	豚肉と枝豆のみそ煮 からしあえ ぐんまの納豆	豚肉 厚揚げ 納豆	牛乳	にんじん アスパラ	しょうが 枝豆 ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	731	31.6	23.5	2.0
16	金	ごはん	牛乳	炒りどり さばのみそ煮 磯あえ	鶏肉 さば	牛乳 のり	小松菜 にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう もやし キャベツ	ごはん 砂糖	油	765	33.7	25.0	2.7
19	月	ゆめロール	牛乳	ごぼうとベーコンのシチュー オムレツ コールスローサラダ	ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも	油	753	24.7	29.9	3.6
20	火	ドライカレー	発酵乳	コンソメスープ アーモンドサラダ	豚肉 大豆 高野豆腐 ベーコン	発酵乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	746	27.7	20.4	3.1
21	水	パックうどん	牛乳	おかめうどん かむかむ揚げ ヨーグルト	鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ	うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	768	30.6	21.2	4.6
22	木	ごはん	牛乳	みそ汁 豚肉の秋間の梅ソースかけ ごまあえ	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ もやし	ごはん 梅ジャム 砂糖 片栗粉 さつまいも	油	740	33.5	27.1	3.0
23	金	カレーピラフ	牛乳	チキンときのこの ドリアソース コーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖	油	800	29.9	33.3	3.7
26	月	背割りコッペ	発酵乳	トマトスープ 太刀魚フライ いかくんサラダ	ベーコン たちうお いか ほたて	発酵乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン だいこん セロリ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ	油	701	30.9	20.8	3.7
27	火	ごはん	牛乳	カルビスープ ぎょうざ ナムル	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	だいこん ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうり	ごはん 砂糖	油	737	30.2	33.4	3.6
28	水	コッペパン はちみつ&マーガリン	牛乳	ひじきスパゲティー 小松菜サラダ	鶏肉 ツナ さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ピーマン	きゅうり キャベツ レモン	パン スパゲティー 砂糖 はちみつ	油 マーガリン	840	33.2	33.5	3.4
29	木	ごはん	牛乳	安中産夏野菜カレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト かぼちゃ いんげん	たまねぎ にんにく しょうが スキナーニ なす みかん バイ 黄桃 りんご	ごはん マスカットゼリー	油	778	23.9	21.8	2.5
30	金	発芽玄米入り ごはん	牛乳	豚キムチ しゅうまい 昆布サラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 昆布	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい ねぎ もやし はくさい きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油	795	30.4	25.3	3.5
月平均											749	28.7	24.9	3.1

※太字は、地場産物（安中市内産）の食材です。

※6月分の給食費引き落とし日は6月26日(月)です(給食費無料化対象とならない方のみ)。



はかみかみメニューです。