

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [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					
8	月	コッパン いちごマーガリン	牛乳	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> しめじ だいこん きゅうり	パン じゃがいも ジャム	あぶら マーガリン	795	29.9	31.0	3.4
9	火	ごはん	牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ 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 片栗粉 春雨	あぶら	737	30.0	21.3	2.9
10	水	背割り コッパン	牛乳	豚肉	牛乳 青のり チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし 干しいたけ みかん パイン ちま りんご 洋ナ	パン 中華麺	あぶら	738	27.7	20.0	2.9
11	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	811	27.0	26.5	2.9
12	金	ごはん	牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ 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 片栗粉 春雨	あぶら	737	30.0	21.3	2.9
15	月	背割り コッパン	牛乳	豚肉	牛乳 青のり チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし 干しいたけ みかん パイン ちま りんご 洋ナ	パン 中華麺	あぶら	738	27.7	20.0	2.9
16	火	とりめし	牛乳	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	あぶら	762	27.3	17.9	3.0
17	水	ココアパン	牛乳	ベーコン ウィンナー 赤えんどう豆 ひよこ豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	<b>たまねぎ</b> セロリー にんにく コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら バター	783	26.2	24.9	3.3
18	木	ごはん	牛乳	豚肉 ひじき チーズ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	769	29.7	27.7	2.6
19	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	<b>たまねぎ</b> にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	791	25.0	23.8	2.3
22	月	ハンズパン	牛乳	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめん じゃこ	にんじん ピーマン	<b>たまねぎ</b> しょうが にんにく キャベツ コーン	パン スパゲッティ 砂糖	あぶら	819	32.2	25.9	2.7
23	火	菜めし	牛乳	さわら 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく パイン	ごはん 砂糖		739	32.4	22.8	1.9
24	水	黒パン ソフトチーズ	牛乳	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ ねぎ もやし	パン 砂糖 ワンタン	あぶら	784	37.5	25.5	3.4
25	木	きんぴら ごはん	牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 小松菜	ごぼう キャベツ コーン 干しいたけ	ごはん 砂糖 白玉もち	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	757	25.4	23.2	2.9
26	金	ごはん	牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	あぶら	793	27.0	22.3	3.0
29	月	背割り コッパン	牛乳	フランクフルト ト あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	<b>たまねぎ</b> マッシュルーム コーン	パン じゃがいも	あぶら バター	819	31.2	35.7	3.2
30	火	わかめごはん	牛乳	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	<b>たまねぎ</b> 干しいたけ きゅうり キャベツ レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	あぶら	759	25.8	21.3	3.4
								月平均	772	29	24.2	2.9	
								目標量	830	27~41	19~28	2.5	

※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。  
 ※材料名の**太字**は安中市内で栽培された食材です。  
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは、**6月25日(木)**です。

「はし」を毎日持参しましょう。  
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！



食事の前には、石けんを使ってしっかり手洗いし、きれいなハンカチで手をふきましょう。  
 アルコール消毒は、手を洗った上で行うことで効果が発揮されます。

