



# 6月 予定献立表 (21回)



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				
2	月	背割りパン 牛乳 スラッピージョー ABCマカロニスープ チップスサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖 ｺｺ じゃがいも	ｸﾘｰﾌﾞ油	802	33.9	30.4	3.0
3	火	麦ごはん 牛乳 きのこストロガノフ 海藻サラダ 芋けんぴスティック	豚肉	牛乳 生ｸﾘｰﾑ 海藻	にんじん トマト	たまねぎ しめじ ﾓｯｼｭﾙｰﾑ にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 さつまいも	油 ｸﾞﾗｰｽﾞ ごま油 ごま	806	25.0	26.1	2.9
4	水	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ かむかむ揚げ ぐんまの梅ゼリー	豚肉 なると だいず	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ 梅	パン ワンタン 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	802	33.1	21.9	2.9
5	木	黒米 牛乳 豚の角煮 筑前煮 小魚サラダ	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん 草	しょうが ごぼうｺｰﾝ れんこん もやし たまねぎ にんにく	黒米 ごは ん 砂糖	油 ごま油	800	34.2	29.9	2.8
6	金	ごはん 牛乳 棒餃子 豚キムチ炒め もやしのナムル	豚肉 棒餃子	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし 白菜 ごぼう ｷﾞｬﾌﾞ ﾂｷｬﾌﾞ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	820	30.9	28.3	3.1
9	月	コッペパン 牛乳 鶏肉となすのトマトニョッキ イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト	にんにく なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ニョッキ じゃがいも	ｸﾘｰﾌﾞ油	804	32.5	26.8	2.9
10	火	麦ごはん 牛乳 いわし梅煮 上州きんぴら 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ごはん さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	823	35.6	24.7	3.0
11	水	抹茶きなこ 揚げパン 牛乳 チンゲン菜と玄米スープ かみかみあえ	きなこ ベーコン 鶏つみれ さきいか	牛乳	にんじん ｷﾞｬﾌﾞ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	パン 砂糖 玄米	油 ごま油 ごま	796	31.6	25.3	2.9
12	木	麦ごはん のりふりかけ 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのピリッとサラダ	豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 ごま	806	31.3	20.7	2.5
13	金	発芽玄米ごはん 牛乳 ポークカレー いかくんサラダ メロン	豚肉 いかくんせ い	牛乳	にんじん	生姜 にんにく だいこん きゅうり セロリ メロン	発芽米ごは ん 砂糖 じゃがいも	油 ｸﾘｰﾌﾞ油	806	26.8	23.7	2.9
16	月	コッペパン 牛乳 チキンと大豆のトマト煮 小松菜サラダ	豚肉 ウィンナー 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく 生姜 枝豆 きゅうり キャベツ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ｸﾘｰﾌﾞ油	802	37.6	28.4	2.8
17	火	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 枝豆サラダ 冷凍みかん	豚肉 ハム なると	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 たまねぎ もやし しらたき 枝豆 みかん	麦ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま	832	31.4	24.3	2.4
18	水	スタミナサラダ うどん (Pうどん) 牛乳 笹かまの天ぷら プレーンヨーグルト	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん	にんにくキャベツ きゅうり たまねぎ	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	800	31.3	21.6	3.6
19	木	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 磯和え けんちん汁	鯖 油揚げ 味噌 豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん ｷﾞｬﾌﾞ	だいこん ごぼう ねぎ もやしキャベツ しらたき	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	818	35.0	29.1	2.8
20	金	ごはん 牛乳 豚肉の梅みそソース チキンの梅さっぱりサラダ とおし汁	豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	かぼちゃ おくら	なす ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	806	33.1	26.4	2.5
23	月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ コールスローサラダ ラビオリスープ	オムレツ(卵) ベーコン	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	ｸﾘｰﾌﾞ油	815	29.8	37.3	3.7
24	火	枝豆ごはん 牛乳 きんぴら肉団子 茎わかめのサラダ かみなり汁	鶏肉 味噌 豆腐 ツナ	発酵乳 茎わかめ	にんじん	枝豆 生姜 ねぎ 大根 もやし ごぼう ｷﾞｬﾌﾞ きゅうり こんにゃく	ごはん 砂 糖 さといも	ごま油 ごま	812	32.6	26.4	2.9
25	水	食パン 牛乳 焼きそば コールスローサラダ スライスチーズ	豚肉	牛乳 桜えび チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しいたけ きゅうり	パン 砂糖 やきそば麵	油 ｸﾘｰﾌﾞ油	805	34.3	28.1	3.7
26	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ・きのこおろしソース だまこ汁	鶏肉 豚肉 味噌 鶏つみれ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ ｻｯｼﾞﾙｰﾑ ねぎ だいこん まいたけ ごぼう	麦ごはん 砂糖 片栗粉 だまこもち (米)	油 ごま油	817	28.0	22.7	2.5
27	金	ごはん 牛乳 鶏の梅酢から揚げ ・秋間の梅タルソース 汁 ポイルキ	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	かぼちゃ おくら 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ しいたけ キャベツ 梅	ごはん 砂 糖 片栗粉	油 ｸﾞﾗｰｽﾞ ｸﾘｰﾌﾞ油 ごま	806	28.5	34.7	2.5
30	月	フランスパン (2~3枚) 牛乳 ペペロンチーノ トマトサラダ クリームチーズ	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ レモン	パン 砂糖 スパゲッ ティ	ｸﾘｰﾌﾞ油	826	28.1	29.9	3.1
								期間平均	807	31.6	27.0	2.9

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

★学校HPに給食を紹介しています★

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは 6月25日(水)です。

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!  
日々の「食べること」を見直してみませんか?

※安中市内産食材を使用しています。  
米・たまねぎ・じゃがいも・ズッキーニ・なす・トマト・梅  
JA・秋間梅林・安中総合学園高校 から届きます。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

- ・よく噛んで食べる
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ・朝ごはんを食べる
- ・塩分の摂りすぎに気をつける



~衛生管理に気を付けよう~