

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I栄養 [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
3	月	せわりパン 	イタリアンスープ スラッピージョー こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご 粉チーズ ぶたにく ちりめんじゃこ	コッペパン ばんこ ばたー さとう さらだゆ ごまあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな きゃべつ	649	29.4	27.4	3.2
4	火	きんぴらごはん 	ごじる こんぶサラダ	ぶたにく つな ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうふ くきわかめ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも さらだゆ	ごぼう にんじん えだまめ こまつな ねぎ ほんしめじ きゅうり きゃべつ	591	23.1	20.6	2.7
5	水	パックめん 	みそラーメン かむかむあげ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ なた だいず	パックラメン さらだゆ さつまいも かたくりこ さらだゆ さとう ごま	にんじん もやし ねぎ きゃべつ とうもろこし みしょうかん	611	26.4	17.5	2.9
6	木	わかめごはん 	とんじる かみかみあえ あつやきたまご	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サラダチキン たまご	ごはん じゃがいも さらだゆ ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	644	23.6	21.9	3.3
7	金	むぎごはん ショア	ポークカレー いかくんサラダ	ショア ぶたにく ぎゅうにゅう いかくんせい	むぎごはん じゃがいも 加-フルク サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ にんにく くりんぴーず だいこん きゅうり せりりー	622	20.0	13.8	2.3
10	月	ロールパン 	“天空の城ラピュタ”より * シータのブラウンシチュー * さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 粉チーズ 生クリーム ベーコン しらすほし	ロールパン じゃがいも サラダゆ さとう	たまねぎ にんじん ばせり しめじ きゃべつ きゅうり れもん	645	21.8	28.9	2.8
11	火	ごはん 	みそしる さばのみぞれに コーンのいそに	ぎゅうにゅう わかめ さばのみぞれに とりにく ひじき あぶらあげ	ごはん さとう サラダゆ	きゃべつ にんじん ねぎ つきこん とうもろこし たけのこ	629	26.4	21.2	2.6
12	水	ソフトフランス パン 	とりにくのラタトゥイユ ジャーマンポテト マーシャルピーンズ(チョコが 伊)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ソフトフランスパン おりーぶゆ じゃがいも サラダゆ マーシャルピーンズ	たまねぎ にんにく ばせり ずきーに なす ぴーまん きびーまん とまと	641	25.3	28.0	2.5
13	木	ごはん 	きりぼしだいこんのいために あじのやくみソースかけ かみなりじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ とうふ	ごはん さとう サラダゆ ごまあぶら じゃがいも	にんじん こまつな きりぼしだいこん しらたき ねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	616	26.1	18.1	2.3
14	金	とりめし 	まえばし ton ton じる いそあえ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん さとう じゃがいも すいとん バター ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん つきこん ねぎ しめじ こまつな もやし きゃべつ	624	22.1	14.9	2.7
17	月	くろパン 	なすとトマトのスパゲッティ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ つな	くろパン スパゲッティ おりーぶゆ さとう サラダゆ	にんにく たまねぎ とまと ぴーまん トマト マッシュルーム だいこん きゅうり にんじん	616	21.2	20.5	2.2
18	火	ごはん 	わかめのからみスープ ぶたにくのみそかけ きゅうりのラーゆづけ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	ごはん ごま ごまあぶら さとう	にら たまねぎ ねぎ きゅうり もやし にんじん	639	25.3	23.3	3.0
19	水	しょくパン 	きのこチキンの クリームシチュー フレンチサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スライスチーズ	しょくパン サラダゆ おりーぶゆ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えりんぎ しめじ えのきたけ きゅうり きゃべつ あかびーまん	618	27.1	27.7	2.8
20	木	ごはん 	じゃがいものそばろに ごまあえ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ すりごま	にんじん えだまめ ほししいたけ こまつな もやし	627	23.1	17.9	2.2
21	金	ごはん 	みそしる とりにくのあきまのうめソース おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく	ごはん じゃがいも かたくりこ サラダゆ	にんじん ねぎ しょうが きゃべつ ちんげんさい もやし ウメジャム	648	24.6	21.6	2.7
24	月	コッペパン 	サラダうどん スタミナサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン うどん ごま パッパツ ドレッシング	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	602	26.2	17.9	4.7
25	火	カレーピラフ 	えびとマッシュルームのドリアふう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム かいそうミックス	カレーピラフ ばたー ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ばせり マッシュルーム きゃべつ きゅうり	631	23.2	22.3	2.6
26	水	せわりパン 	ごもくやきそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ハム	コッペパン やきそばめん サラダゆ ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ きゅうり にんじん ぴーまん もやし たけのこ ほししいたけ 切りごぼう だいこん	609	24.8	22.1	2.5
27	木	ごはん 	えだまめサラダ チゲじる ぎょうざ	ぎゅうにゅう ハム ひじき ぶたにく とうふ やきぎょうざ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	もやし にんじん えだまめ きむち きゃべつ だいこん にら ねぎ にんにく しょうが	578	23.0	17.4	1.9
28	金	はつがげんまい ごはん 	ハヤシライス ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生MILK ヨーグルト フレッシュチーズ	ごはん サラダゆ はつがげんまい じゃがいも ミックスドフルーツ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん くりんぴーず みかん パイナップル	687	22.8	20.9	1.9
							626	24.3	21.2	2.7
							650	24.0	20~ 30	2

※ 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。
 ※ 6月の給食費は6月25日(火)に引き落としとなります。
 余裕をもってご入金をお願い致します。



太字は安中市内で栽培された食材です。

(基準値)