

6月予定献立表(22回)

令和4年度

安中市立後閑小学校

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I類* [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					
1	水	ナン	キーマカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう だいす ヨーグルト クリームチーズ	ナン サラダゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ビーマン トマト もも ようなし みかん パイン	636	29.9	27.6	3.2
2	木	ごはん	とんじる アジのりしおフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ みそ	こめ サラダゆ じゃがいも こんにゃく アーモンド さとう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゃべつ ちんげんさい もやし	657	27.0	24.6	2.2
3	金	ごはん	マーボーあつあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ なす ねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり にんじん	648	24.5	25.1	2.0
6	月	せわりパン	ごもくやしそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ハム	パン やきそばめん サラダゆ ごまあぶら マヨネーズ	きゃべつ たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ もやし ごぼう だいこん きゅうり	617	26.6	22.3	2.8
7	火	ごはん	ごぼうのシャキシャキに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かつお みそ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ	621	24.5	21.8	2.4
8	水	ココアあげパン	ワントンスープ いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いかくんせい	パン サラダゆ ワントン さとう オリーブゆ	にんじん きゃべつ もやし ねぎ だいこん きゅうり セロリー	607	23.1	24.2	2.8
9	木	ごはん	ワカメのからみスープ ししゃもフリッター かみかみあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ししゃも とりにく	こめ ごま ごまあぶら サラダゆ さとう	にら たまねぎ ねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり	612	18.5	22.9	2.2
10	金	じょうしゅう かみなりごはん	こしねじる うめのかおりサラダ ひじきいりたまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ひじき たまご	こめ こんにゃく じゃがいも サラダゆ さとう ごま	しいたけ ねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり うめ	624	23.4	20.5	3.1
13	月	くろパン	とりにくのラトウイユ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン オリーブゆ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんにく なす スッキーニ あかビーマン きビーマン トマト きゃべつ きゅうり にんじん	605	24.0	26.6	2.2
14	火	むぎごはん	カルビスープ かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ のり	むぎ こめ ごまあぶら さとう ドレッシング	はくさいキムチ だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ にら ほししいたけ きゃべつ きゅうり	612	21.0	23.4	2.9
15	水	きつねうどん (パックめん)	かむかむあげ スイカ	とりにく あぶらあげ なると きゅうにゅう かえりにほし だいす	ゆでうどん さとう さつまいも かたくりこ サラダゆ ごま	にんじん たまねぎ にら しめじ すいか	636	27.1	20.3	4.9
16	木	ごはん	きのこストロガノフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かいそう	こめ サラダゆ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ マッシュルーム にんにく トマト きゃべつ きゅうり	627	20.0	21.8	3.1
17	金	ごはん	ビーフンスープ ぶたにくのうめみそかけ きゅうりのラーゆづけ	ぎゅうにゅう ベーコン うすらたまご ぶたにく みそ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん ちんげんさい ほししいたけ うめジャム きゅうり もやし	635	27.6	20.6	2.6
20	月	ソフトフランスパン マツルビニソース	ひじきスパゲッティ チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほしひじき あぶらあげ さつまあげ チーズ	パン スパゲッティ さとう サラダゆ オリーブゆ だいす	にんじん ビーマン きゃべつ こまつな	617	27.2	25.1	2.4
21	火	ごはん	ポークカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ぶたにく みそ	こめ じゃがいも カレールー サラダゆ アーモンド オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	638	20.6	22.7	2.1
22	水	ロールパン	ロングウィンナーソースかけ ミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	パン じゃがいも マカロニ オリーブゆ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー トマト えだまめ にんにく コーン きゅうり きゃべつ あかビーマン	602	24.0	24.0	3.8
23	木	ごはん	こがねに たれつきにくだんご そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	620	24.2	19.2	2.5
24	金	キムタクごはん	しらたまスープ さんしょくナムル れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう しらたまもち ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ にら たけのこ ちんげんさい もやし みかん	638	25.5	19.1	3.1
27	月	せわりパン	ポトフ スラッピージョー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー こなチーズ	パン じゃがいも パンこ バター さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ アスパラガス しめじ	607	29.5	26.1	2.6
28	火	ごはん	あつあげのオイスターいため ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ	こめ サラダゆ さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ こまつな きゃべつ コーン	649	26.2	26.5	2.2
29	水	ココアパン	きのこのクリームニョッキ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	パン ニョッキ パジャメルソース オリーブゆ サラダゆ さとう	パセリ しめじ えりんぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	653	20.9	29.2	2.4
30	木	ごはん	はるさめとコーンのスープ スタミナサラダ ぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご ぎょうざ	こめ はるさめ ごま ドレッシング	にんじん にら コーン ほししいたけ きゃべつ きゅうり	620	27.0	19.7	2.4
						期間平均	626	24.7	23.3	2.7
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます

※ 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月の給食費の引き落としは 6月27日(月)になります。
 ご入金には余裕をもってお願い致します。



本字 は安中市内で
栽培された食材です。
(安中総合学園・JA・
秋間梅林)

ランチセット は
清潔なものを
毎日必ず
もってきてください



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」 ”のばそうよ 健康寿命 歯みがきで” よくかんで食べましょう