

# 6月予定献立表

安中市立後閑小学校

令和5年度

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I補キ- [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [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	木	しょうしゅう かみなりごはん	ごしねじる うめのかおりあえ えだまめのたまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご	こめ こんにやく じゃがいも サラダゆ さ とう ごま	なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり うめ	617	24.9	19.9
2	金	ごはん	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ じゃがいも カレールー サラダゆ ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	596	19.9	19.0
5	月	ロールパン	ごぼうのブラウンシチュー こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	パン じゃがいも ハヤシルー サラダゆ こ まあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ えりんぎ こまつな きゃべつ コーン	617	24.3	25.3
6	火	ごはん	ししゃもフライ かみかみあえ ワカメのからみスープ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく わ かめ とうふ	こめ サラダゆ ごま さ とう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たら まねぎ ねぎ	632	19.2	24.3
7	水	ひじきスパゲッティ	チーズサラダ やきドーナツ	とりもも ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ さとう サ ラダゆ オリーブゆ とう にゅうドーナツ	にんじん ピーマン きゃべつ こまつな	596	25.1	25.5
8	木	ごはん	ごぼうのしゃきしゃきに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ まぐろフレーク	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	634	25.5	22.9
9	金	ごはん	いわしうめに ごもくにまめ きゃべつのあさづけ	ぎゅうにゅう いわし だ いす ぶたにく さつまあげ	こめ さとう じゃがいも こんにやく サラダゆ ごま	にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり	608	27.3	19.4
12	月	ツイストロールパン	とりにくのラタトゥイユ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン オリーブゆ アーモンド	たまねぎ にんにく なす スッキーニ きピーマン あかピーマン とまと きゃべつ きゅうり にんじん	624	25.0	30.5
13	火	ピピンバ	トックいりスープ れいとうみかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう と りにく	こめ むぎ さとう こ ま ごまあぶら もち	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たら だけのこ みかん	616	28.4	21.1
14	水	とおあしうどん	だいすとこざかなのあげに ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす か えりにほし ヨーグルト	うどん サラダゆ かたくりこ さとう ごま	にんじん かぼちゃ maidake たまねぎ なましいたけ ねぎ	658	30.5	21.5
15	木	ごはん	とりからあげのレモンソース おかかあえ なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	こめ かたくりこ サラダゆ さとう	しょうが レモンかじゅう きゃ べつ ちんげんさい もやし にんじん なめこ ねぎ	616	25.3	22.0
16	金	わかめごはん	なまあげのオイスターいため ごまマヨネーズあえ	わかめ ぎゅうにゅう ぶ たにく なまあげ 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 だけのこ こまつな きゃべつ コーン	640	25.6	26.0
19	月	ゆめロール	すいとん みそこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	パン すいとん じゃがいも こんにやく ざらめ	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	595	20.2	17.5
20	火	ごはん	はるさめとコーンのスープ スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご	こめ はるさめ ごま ド レッシング	ほししいたけ にんじん たら コーン きゃべつ きゅうり	613	26.6	19.0
21	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 あおりのり	パン やきそばめん サラダゆ しらたき ごまあぶら ドレッシング	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ピーマン ごぼう きゅうり	604	25.5	21.2
22	木	ごはん	さばのみそに からしあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも こんにやく サラダゆ	ちんげんさい きゃべつ もやし にんじん だいこん こ ぼう なましいたけ ねぎ	647	26.6	24.1
23	金	むぎごはん	じゃがぶたキムチ やきつくね そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりつくね	こめ むぎ じゃがいも しらたき サラダゆ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たら はくさいキムチ きゃべつ きゅ うり しょうが	627	23.4	19.4
26	月	こめっこぱん	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 によつき オリーブゆ パンツクリ 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	624	21.8	29.0
27	火	ごはん	ぶたにくのうめみそかけ ごまあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう うすらたまご ベーコン ぶたにく	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま	にんじん ちんげんさい ほししいたけ うめジャム こまつな もやし	640	28.7	21.7
28	水	コッペパン	フランクフルトソースがけ ミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	パン じゃがいも マカロニ オリーブゆ	たまねぎ にんじん せろりー とまと えだまめ にんにく コーン きゅうり きゃべつ パ ブリカ	605	23.9	24.0
29	木	はつがげんまい いりごはん	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 やきのり	はつがげんまい 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 ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たら きゃべつ きゅうり	611	21.1	23.4
30	金	ごはん	ハヤシライス トマトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたもも なまクリーム だっしふんにゅう	こめ じゃがいも ハヤシルー サラダゆ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース とまと きゅうり	654	21.0	23.0

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます。今月は食育月間です。

※ 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26日(月)です。



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

期間平均	622	24.5	22.7
基準値	650	27.5	18.5



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