

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]	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	火	むぎごはん	カルピススープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	キムチ だいこん にんじん ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ もやし ちんげんさい	649	22.2	25.0	2.5
2	水	ロールパン	ペペロンチーノ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーこん つな	パン スパゲッティ おり-ぶゆ サラダゆ さとう	にんにく たまねぎ きゃべつ スッキーニ しめじ ピーマン あかピーマン だいこん きゅうり にんじん	635	21.1	27.1	2.4
3	木	ごはん	きのこストロガノフ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ	こめ サラダゆ バター さとう ごまあぶら	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 とまと こまつな きゃべつ コーン	654	22.2	22.7	3.1
4	金	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 つな	こめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ しらたき きゅうり きゃべつ	636	24.5	21.8	2.4
7	月	ソフトフランスパン ソフトチーズ	ごまあじうどん だいずとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう とりにく だいず かえりにほし ソフトチーズ	パン うどん ごま かたくりこ サラダゆ さとう	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ ほししいたけ	599	29.6	21.9	3.2
8	火	ごはん	チンゲンサイのスープ ししゃもフリッター きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご ししゃもフリッター	こめ はるさめ サラダゆ ごま さとう	ちんげんさい にんじん ほししいたけ にら こまつな きりほしだいこん きゃべつ	669	21.9	24.9	2.1
9	水	ツイストロールパン	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず グレートノーザン こなチーズ	パン じゃがいも さとう サラダゆ おり-ぶゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト えだまめ きゃべつ きゅうり	671	27.0	26.5	2.4
10	木	きんぴらごはん	ごじる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ つな	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも さらだゆ おり-ぶゆ	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ しめじ こまつな きゅうり きゃべつ れもんかじゅう	591	23.4	21.8	2.1
11	金	ごはんに 入梅	さばのうめに なまあげのオイスター-いため あさづけ うめゼリー	ぎゅうにゅう さば なまあげ ぶたにく	こめ かたくりこ さとう ごま うめゼリー	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ だいこん きゅうり	657	26.7	20.7	2.0
14	月	ピストレパン ブルーベリージャム	パンネのトマトに シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーこん とりにく	パン ペンネ さとう おり-ぶゆ クルトン ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ なす スッキーニ パプリカ トマト キャベツ にんじん きゅうり	599	23.3	20.7	2.3
15	火	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 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	626	25.9	18.4	2.2
16	水	ミルクパン	カレーうどん えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	パン パックめん ごま じゃがいも サラダゆ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし えだまめ	649	24.0	18.9	4.8
17	木	ごはん	きりほしだいこんふくめに あじのやくみソースかけ なめこじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ とうふ	こめ さとう サラダゆ ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん こまつな しらたき ねぎ しょうが なめこ	613	27.7	19.1	2.5
18	金	ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう サラダゆ かたくりこ はるさめ ごま	にんじん ねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	638	26.2	19.5	2.3
21	月	しょくパン スライスチーズ	とりにくのラタトゥイユ アーモンドサラダ 安織のとうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく スライスチーズ	パン おり-ぶゆ アーモンド さとう	たまねぎ なす スッキーニ パプリカ とまと にんにく きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	663	31.8	27.6	4.5
22	火	ごはん	はっぼうさい あげはるまき うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると うすらのたまご	こめ かたくりこ サラダゆ さとう ごま	しょうが はくさい たまねぎ にんじん だいこん きゅうり かいかいろうめ	696	26.1	23.9	2.1
23	水	せわりパン	やきそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりのり つな	パン ちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら ドレッシング	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん ピーマン ほししいたけ ごぼう だいこん きゅうり	582	22.3	22.9	2.4
24	木	ごはん	みそしる とりからあげのレモンソース おかか和え	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく かつおぶし	こめ じゃがいも かたくりこ サラダゆ さとう	にんじん ねぎ しょうが れもんかじゅう きゃべつ ちんげんさい もやし	644	24.7	21.6	2.7
25	金	はつがげんまい いりごはん	じゃがいものしょうがに ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いとかまぼこ	こめ じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん こまつな きゃべつ コーン	660	23.4	21.9	2.1
28	月	ココアパン	きのこのクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーこん	パン じゃがいも ベシャメルソース サラダゆ おり-ぶゆ さとう	にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめ きゅうり きゃべつ あかピーマン	631	25.2	24.4	2.3
29	火	なめし	とんじる ごまあえ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あつやきたまご	こめ じゃがいも さらだゆ ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな もやし	638	26.5	20.7	2.2
30	水	ナン	キーマカレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ だっしふんにゅう	ナン サラダゆ さとう	しょうが にんにく トマト にんじん たまねぎ セロリー ピーマン グリンピース きゅうり きゃべつ	610	26	28.3	3.4

まいつき にち 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

※ 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 25日(金)です
余裕をもってご入金をお願い致します。

本字 は安中市内で
栽培された食材です。

かみかみしゅうかん = 「歯と口の健康週間」

かみこたえのあるメニューをたくさんとりました。
よくかんでたべましょう!

ランチセットは まいにち
わすれずにもってきてください。

