

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人 1食 [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	力や体温と なるもの きいろ					
1	水	きつねうどん (パックめん) バターロール	かみかみあえ	ぎゅうにゅう とり になると あぶらあ げ	パックめん パン さと う ごま ごまあぶ ら	にんじん たまねぎ にら しめじ きゅうり きりぼしだいこん	628	27.5	17.3	5.2
2	木	ごはん	けんちんじる あじのやくみソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ あじ	こめ じゃがいも サラダゆ 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 しょうが	633	27.9	21.6	2.2
3	金	ハヤシライス	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	こめ じゃがいも ごま サラダゆ ハヤシルー さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし えだまめ	636	23.1	19.4	2.1
6	月	くろパン	ボルシチ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたに く ヨーグルト なまクリーム ツナ	パン じゃがいも さとう サラダゆ オリーブゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ だい こん トマト きゅうり	604	23.9	23.6	1.6
7	火	とりめし (むぎごはん)	たなばたじる チーズサラダ たなばたデザート	ぎゅうにゅう とり く チーズ	むぎ こめ さとう そうめん かたくりこ ふ オリーブゆ ゼ リー	しょうが にんじん おくら きゃべつ きゅうり レモン	601	21.9	15.3	2.4
8	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 あおのり	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 ごぼう ほししいたけ だ いこん きゅうり つきこん	602	23.0	20.9	2.7
9	木	ごはん	さばのみそに ごもくにまめ	ぎゅうにゅう さば だいす ぶたにく さつまあげ こんぶ	こめ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん こんにゃく えだまめ	695	30.2	24.1	1.9
10	金	ごはん	なつのマーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ サラダゆ ごまあぶら ごま	にんじん なす ピーマ ン ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	653	26	18.9	2.3
13	月	ソフトフランスパン	とりにくのラタトゥイユ シーザーサラダ マーシャルピーンズ(和)	ぎゅうにゅう とり く ツナ	パン オリーブゆ クルトン ドレッシン グ チョコだいす	たまねぎ にんにく な す ズッキーニ きピーマン ピーマン トマト きゃべ つ きゅうり にんじん	618	25.2	28.1	2.4
14	火	ごはん	ぶたにくのうめみそかけ きりぼしだいこんのいため に	ぎゅうにゅう ぶたに く ひじき さつまあ げ あぶらあげ	こめ さとう サラダゆ	うめジャム にんじん きりぼしだいこん	647	24.7	22.7	1.9
15	水	パンズパン ペペロンチーノ	えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベー コン ツナ	パン スパゲッティ オリーブゆ サラダゆ さとう	にんにく たまねぎ しめ じ きゃべつ ピーマ ン あかピーマン もやし にんじん えだまめ	651	22.3	25.0	2.7
16	木	わかめごはん	じゃがいものしょうがに もやしときゅうりのラーゆ づけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたに く わかめ なまあげ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん えだまめ ほししいたけ きゅうり もやし みかん	618	22.8	16.9	3.0
17	金	タコライス	キャベツサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたに く だいす ベー コン こなチーズ	こめ サラダゆ さと う じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン にんじん トマト ピーマ ン パプリカ えだまめ レモン きゃべつ きゅうり パセリ	623	22.6	19.5	2.0
20	月	せわりパン	ワンタンスープ フランクフルト(ケチャップ &マスタード) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたに く なる フランクフルト	パン ワンタン オリーブゆ さとう	にんじん きゃべつ ねぎ きゅうり たまねぎ	610	25.2	23.4	3.6
21	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 むきえび なまク リーム かいそう	カレーピラフ ベシャメルソース パ ター オリーブゆ さ とう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	620	23.8	20.2	2.7
22	水	マーラーカオ ひやしちゅうか (パックめん)	ささかまのいそべあげ	ぎゅうにゅう とり く ハム きんしたま ご ささかまほこ あおのり	マーラーカオ ごま パックめん さとう こむぎこ サラダゆ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし	723	31.4	20.4	4.5
27	月	パーカーハウス	ABCマカロニスー プ てりやきチキン ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ベー コン てりやきチキン	パン じゃがいも マカロニ サラダゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ	598	24.1	20.8	3.2
28	火	じょうしゅう かみなりごはん	しらたまじる さわらのしろしょうゆやき ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とり く さわら いとかま ほこ	こめ しらたまもち さとう ごま	にんじん ほうれんそう ほししいたけ こまつな きゃべつ コーン	660	26.8	20.5	2.9
29	水	こめっこぱん	なすとトマトのペンネ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベー コン こなチーズ	パン ペンネ オリーブゆ さとう	にんにく にんじん な す たまねぎ ピーマ ン コーン マッシュルーム トマト きゃべつ きゅうり	611	23.4	20.4	2.3
30	木	ごはん	ぶたにくとゴーヤのキムチ いため もずくのすまし汁 すこやかふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ たまご も ずく かまほこ ぶり かけ	こめ ごまあぶら	ゴーヤ はくさいキムチ もやし みつば にんじん ほししいたけ	621	22.8	25.1	2.5
31	金	むぎごはん	なつやさいかレー グリーンサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたに く こなチーズ	むぎ こめ カレー ルー サラダゆ さとう オリーブゆ デザート	にんじん たまねぎ ト マト なす かぼちゃ スズキ ニ えだまめ しょうが にん に く きゅうり きゃべつ パ セリ	659	21.2	15.8	2.4
						期間平均	632	24.5	21.0	2.7
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

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。
 ※7月27日(月)に6月7月分の給食費の引き落としとなります。
 余裕をもってご入金をよろしくお願い致します。

太字は安中市内で栽培
された食材です。