

# 6月よていこんだてひょう

令和4年度

給食回数22回 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの		力や体温になるもの				
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物					
1	水	せわりコッペパン ごもくやしそば	ぎゅうにゅう	キラキラフルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、あおのり	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ、ほししいたけ、みかん、パイナップル	パン、めん、あぶら、ゼリー	617	25.0	17.3	2.2
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご コーンのいそに ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶら、とりにく、ひじき、あぶらあげ	にんじん、ごまつな	どうもろこし、たけのこ、もやし	ごはん、さとう、あぶら、ごま	608	26.0	18.6	2.0
3	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 イカとやさいのちゅうかあえ◎ かみかみこんぶ◎	ぎゅうにゅう、豆腐、ぶたにく、いか、こんぶ	にんじん、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	ごはん、さとう、かたくり、ごま、あぶら、ごまあぶら、ごま	651	28.7	19.9	2.9
6	月	ミルクパン なすとトマトの スパゲッティ	ぎゅうにゅう	ごほうサラダ◎	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ハム	トマト、ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ごほう、きゅうり	パン、スパゲッティ、オリーブ油、ごまあぶら	639	24.4	21.3	3.3
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター◎ おかかあえ つみいれじる ふりかけ	ぎゅうにゅう、豆腐、とりつみれ、かまぼこ、けずりぶし	にんじん、トマト	ねぎ、キャベツ、もやし	ごはん、あぶら	632	24.6	22.8	2.5
8	水	ソフトフランスパン◎ <small>図書コラボ「パンどろぼう」</small>	ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームに ツナサラダ はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう、ツナ	にんじん	キャベツ、たまねぎ、どうもろこし、グリーンピース、きゅうり、レモン	パン、さとう	674	25.6	28.7	3.2
9	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがぶたキムチ かみかみあえ◎	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	にんじん	たまねぎ、ほくさい、いきりほしいたけ、こんきゅうり	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	617	25.2	16.7	2.9
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごほうのツナ料理どん(具)◎ うめのかおりサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん	ごほう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、うめ、メロン	ごはん、ごま、さとう、ごまあぶら、かたくり	616	24.9	16.6	1.8
13	月	こめっこパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いす、ぶたにく	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、アプルスソース	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	614	25.6	21.9	3.2
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ショーロンポー なまあげのオイスターいため きゅうりのラー油づけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、ねぎ、ほくさい、たけのこ、きゅうり、もやし	ごはん、ショーロンポー、あぶら、さとう、かたくり、ごま、あぶら、さとう	627	26.0	20.5	2.0
15	水	ごもくうどん (パックめん)	ぎゅうにゅう	ささかまのいそあげ ごまつなサラダ	とり、ぎゅうにゅう、ささかま、ごま、たまご、あおのり、ツナ	にんじん、ごまつな	ねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、レモン	うどん、あぶら、オリーブ油、さとう	589	31.3	18.2	3.5
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう、豆腐、あぶら、あげ、やきのり	チンゲンサイ、にんじん	だいこん、ねぎ、もやし、キャベツ	ごはん、あぶら、ごまあぶら	651	23.3	23.0	2.4
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	シーフードカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、えび、いか、ほたて、チーズ、かいそう	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、アプルスソース、キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、あぶら	629	24.2	16.9	3.4
20	月	まるパン(横切り)	ぎゅうにゅう	てりやきチキンパーティ マカロニサラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう、てりやきチキン、ベーコン、ツナ	にんじん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり	パン、マカロニ、マヨネーズ	605	23.4	25.9	3.6
21	火	はつがげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス トマトサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、クリーム	にんじん、上マト	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり	はつがげんまい、ごはん、じゃがいも、あぶら、オリーブ油	674	21.7	24.7	2.1
22	水	ロールパン ひじきスパゲッティ	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう、とり、ひじき、あぶら、あげ、さつまあげ、ツナ	にんじん、ピーマン	キャベツ、きゅうり	パン、スパゲッティ、さとう、あぶら、クルトン	661	27.2	23.1	2.4
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	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	にんじん、にんじん、チンゲンサイ	ほくさい、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、もやし	むぎ、ごはん、ごまあぶら、さとう、さとう、ごま	652	22.9	24.8	2.5
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	タコライス(具) キャベツサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン	にんじん、ピーマン、あかパプリカ、トマト	にんにく、たまねぎ、どうもろこし、キャベツ、きゅうり	ごはん、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも	622	22.2	19.6	2.4
27	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン	にんじん、さやいんげん、上マト	たまねぎ、セロリ、にんにく、どうもろこし、きゅうり、キャベツ	パーカーハウス、さとう、オリーブ油、マカロニ、あぶら	658	26.1	26.4	3.8
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのてりやき からしあえ とんじる	ぎゅうにゅう、さば、のてりやき、ぶたにく、豆腐	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ごほう、ねぎ、キャベツ、もやし	ごはん、じゃがいも、あぶら	669	30.3	21.5	2.6
29	水	ゆめロール パンネのトマトに	ぎゅうにゅう	チーズサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、チーズ	あかピーマン、きピーマン、トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ、スウィートペッパー、きゅうり、キャベツ	パン、パンネ、オリーブ油、さとう	632	23.7	24.2	2.5
30	木	ごはん	ジョア	ぶたにくのごまがらめ アーモンドあえ かみなりじる	ジョア、ぶたにく、豆腐	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ごほう、ねぎ、キャベツ、もやし	ごはん、ごま、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、アーモンド	604	27.2	15.1	2.1

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※6月の給食費の口座振替は**6月27日(月)**です。

※6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、3～10日はかみかみ献立(◎印)を提供します。よくかんでいただきますよう。

### 6月の地場産物 (献立表下線の食材)

JA: 米、きゅうり、トマト、たまねぎ、なす

安中総合学園高校: たまねぎ

秋岡梅林: 梅



月平均	634	25.4	21.3	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0