



6月 よていこんだてひょう



6月給食回数：21回

日	曜日	主食 しゅしよく 主	の み も の	副食（おかず） しゅさいく ふくさいしる 主菜・副菜・汁もの		きいろ		あか		みどり		1人 分 [kcal]	たん ぱく 質 [g]	し じ つ [g]	食 塩 相 当 量 [g]
						ねつやちからになる		ちやくにくになる		からだのちようしをとのえる					
						たんずいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
2	月	かたやきそば	ぎゅう にゅう	さらうどんのぐ アセロラポンチ	歯と口の健康週間・かみかみウィーク	かたやきそば さとう かたくりこ アセロラゼリー	あぶら	なまあげ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが ながねぎ はくさい たけのこ みかん パイン もも	588	20.0	26.6	1.8
3	火	とりごぼうめし	ぎゅう にゅう	わかめとうふの みそしる ごまマヨネーズあえ		ごはん さとう	ごま あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう ながねぎ キャベツ とうもろこし	609	25.3	23.7	2.6
4	水	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	ワントンスープ かみかみあえ		パン さとう ワントン	あぶら ごま ごまあぶら	きなこ ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり	600	26.5	21.9	2.4
5	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ごぼうの シャキシャキどんのぐ くきわかめサラダ		ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	600	25.1	20.8	2.4
6	金	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんご きりぼしだいこんの いために ごぼうサラダ		ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きりぼしだいこん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	585	22.1	19.2	1.8
9	月	まるパン	ぎゅう にゅう	やさいコロッケ コンソメスープ コールスローサラダ		パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	589	19.3	24.2	2.9
10	火	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーなす いそあえ		ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ なす ながねぎ もやし キャベツ	587	26.8	20.6	2.2
11	水	ごもくうどん （パックめん） ミルクパン	ぎゅう にゅう	うめのかおりサラダ うめゼリー	入梅献立	うどん パン さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ ながねぎ だいこん きゅうり あきまのうめ	605	24.1	13.0	3.6
12	木	ごはん	ぎゅう にゅう	カラフルぶたどん さんしょくナムル		ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きピーマン あかピーマン ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき もやし	589	27.1	20.2	2.0
13	金	ごはん	ジョア	ハヤシライス えだまめサラダ		ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えだまめ	595	20.9	14.4	2.3
16	月	ココアパン	ぎゅう にゅう	ペンネのトマトに だいこんサラダ		パン ペンネ	オリーブゆ ドレッシング	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	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 スィーキー だいこん きゅうり	588	26.0	18.6	2.4
17	火	ビビンバごはん	ぎゅう にゅう	わかめのからみスープ こまつなのナムル レモンヨーグルト		ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にら こまつな にんじん	しょうが たけのこ しらたき ごぼう たまねぎ もやし	585	24.7	19.4	2.4
18	水	やきそば しゃくパン	ぎゅう にゅう	スパイシーポテト れいとうみかん	パンにはさんでたべてね	ちゅうかめん パン じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん	630	24.3	22.0	2.4
19	木	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ごもくにまめ チンゲンサイのおひたし	食育の日:まごわやさしい献立	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいた ぶたにく さつまあげ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく ししいたけ えだまめ キャベツ もやし	673	31.2	24.5	2.6
20	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのうめみそかけ とおあじじる 梅とチキンのサッパリサラダ	ふるさと安中いっしょに献立	ごはん さとう うめジャム	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ	なす ししいたけ ながねぎ きゅうり キャベツ あきまのうめ	608	30.8	21.4	2.4
23	月	ツイストパン	ぎゅう にゅう	シュクメルリ グリーンサラダ		パン じゃがいも	バター ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	631	26.7	29.7	2.0
24	火	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	うちゅうカレー コーンサラダ	図書コラボ「まるごとうちゅうカレー」	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	658	21.4	22.7	2.4
25	水	なすとトマトの スパゲッティ パンズパン	ジョア	こまつなサラダ		スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ あぶら	ベーコン ツナ	ジョア チーズ	ピーマン トマト こまつな	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	611	21.9	13.5	2.3
26	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ミニはるまき マーボーじる たくあんときゅうりの あますあえ		ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ たくあんづけ きゅうり	631	20.5	25.8	2.6
27	金	わかめごはん	ぎゅう にゅう	じゃがぶたキムチ パンパンジーサラダ		ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しらたき たまねぎ はくさいキムチ きゅうり キャベツ	600	26.1	17.4	2.7
30	月	コッペパン いちごジャム	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ かいそうサラダ		パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウィンナー だいた グレートノーザン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	613	25.8	23.8	2.5

★ 食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。

★ 本学の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》6月の引き落とし日は、**6月25日(水)**です。口座の確認をお願いします。

月平均

基準値

608	24.6	21.1	2.4
650	27.5	18.5	2.0

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。たくさんかみかみ献立を取り入れています。意識してよくかんで食べてください。 ←かみかみ献立マークです。