

令和5年度 安中市立碓東小学校

日	曜日	主食	のみもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		エネルギー [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		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる					
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	いろいろのさい	そのほかのさい・くだもの				
1	木	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	さばのてりやき キャベツのごまあえ しんじゃがのしょうがに	こめ さとう じゃがいも	ごま	さば ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	581	27.9	19.4	2.2
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チリシチュー うめのかおりサラダ アーモンドごさかな	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	ぶたにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり うめ	600	27.3	18.7	2.9
5	月	しよくパン スライスチーズ	にゅういんりょう	やきハム ツナサラダ コーンスープ	パン さとう	マヨネーズ あぶら	ハム ツナ	チーズ にゅういんりょう ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	649	29.0	26.0	2.7
6	火	はつがげんまい ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	いわしのうめに ごまあえ こしねじる	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ こんにやくしいたけ ねぎ ごぼう	572	24.7	17.8	2.2
7	水	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう	こまつなとチーズのサラダ ワンタンスープ	パン さとう ワンタン	あぶら オリーブオイル	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ	603	25.4	26.2	2.6
8	木	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	ホキのあまずあんかけ きゅうりともやしのラーゆづけ はるさめスープ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ほき ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ たけのこ	600	26.0	19.2	2.0
9	金	きんぴら ごはん	ぎゅうにゅう	ごまおかかあえ いわしのつみれじる ぐんまのうめゼリー	こめ さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにくとうふ かつおぶし いわしつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにやく キャベツ もやし たけのこ ねぎ	578	23.4	15.4	2.2
12	月	せわり コッペパン	ぎゅうにゅう	カレーやきそば ツナいりごぼうサラダ カップヨーグルト	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり しらたき とうもろこし	626	25.4	27.0	2.4
13	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	マーボーなす くきわかめのすみそあえ エビシューマイ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ なまあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	なす しょうが にんにく しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	612	22.9	29.5	2.1
14	水	パック うどん	ぎゅうにゅう	だいずとさきいかのかきあげ おひたし ごまあじうどんのしる	うどん	あぶら ごま	かきあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	594	25.2	23.5	2.7
15	木	なめし (安中米)	ぎゅうにゅう	いわしフライ こまつなのマヨネーズあえ しんじゃがのみそしる	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	いわしフライ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	601	22.0	25.9	2.4
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やきにく さんしよくナムル わかめスープ	こめ はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり	559	24.6	17.1	2.2
19	月	サンド パン	ぎゅうにゅう	ハンバーグ(デミグラソース) コールスローサラダ ラビオリスープ	パン さとう	あぶら	ハンバーグ ラビオリ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	632	28.5	23.1	2.7
20	火	とりめし (安中米)	ぎゅうにゅう	かみかみあえ にらたまじる れいとうみかん	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	とりにく いか たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しいたけ みかん	592	23.7	17.2	2.6
21	水	ミルク パン	ぎゅうにゅう	なすとあさりの トマトスパゲッティ イタリアンサラダ	パン さとう スパゲッティ	あぶら オリーブオイル	あさり ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト あかピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ マッシュルーム キャベツ きゅうり	587	23.2	16.8	2.6
22	木	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	たちうおのフライ キャベツのせんぎりサラダ いなかじる	こめ じゃがいも	あぶら	たちうおフライ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	581	21.6	21.8	2.0
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あんなかのなつやさいカレー さわやかサラダ くだもの(こだますいか)	こめ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり レモン すいか	571	18.7	20.5	2.4
26	月	こめっこ ぱん	ぎゅうにゅう	ミートボールの トマトクリームに フレンチサラダ	パン さとう	あぶら オリーブオイル	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	571	24.7	25.2	2.1
27	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	とりのたつたあげ こまつなのいそあえ かみなりじる	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ ごぼう こんにやく ねぎ	590	23.6	20.2	2.0
28	水	せわり コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	チリコンカン かぼちゃのサラダ	パン さとう じゃがいも ジャム	オリーブオイル マヨネーズ	ぶたにく ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく きゅうり	654	25.5	27.7	2.3
29	木	わかめ ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	えだまめいりたまごやき アーモンドあえ だいずのいそに	こめ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	たまごやき だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし キャベツ こんにやく ごぼう	549	25.4	18.2	2.0
30	金	ぶたどん	ぎゅうにゅう	キャベツのあさづけ フルーツパバロア	こめ さとう パバロア のもと		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり みかん パインアップル もも	612	24.6	17.7	1.9

- ★ こんだては都合により変更になることがあります
- ★ 安中市産の米：6月は火・木が安中米の日です
- ★ 太字の食材は安中市産です
- ★ 14日は「図書コラボメニュー」です

安中市産

こめ じゃがいも
たまねぎ なす
トマトしいたけ
ねぎうめ

【給食費の口座振替のお願い】
6月26日(月)
6月分¥4,400
残高の確認をお願いします。

手に入れよう
長生きチケット
歯みがきで

月平均	596	24.7	21.6	2.3
基準値	650	27.5	18.5	2.0

