

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しょくひんのはたらき			えいようか	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくなる	みどり:からだのちようしをととのえる		
1	木	ピストレ		だいたいミートソースパグティ キャベツスープ	パン スパグティ こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいたい みそ チーズ	あおピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム	685 24.8 2.8
2	金	むぎごはん		さばのなんぶやき きりほしだいこんのもの たまねぎのみそしる	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	612 26.1 2.3
5	月	むぎごはん		いわしのみぞれに くわがめのきんぴら いなかじる	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ みそ くわがめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	612 25.1 2.9
6	火	アーモンドあげパン		ツナサラダ ワンタンスープ	パン さとう ワンタン あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが もやし ねぎ	608 21.7 2.6
7	水	むぎごはん		ポークカレー ミックスサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	697 21.7 3.0
8	木	バターロール		とうにゅうスパグティ トマトとたまごのスープ オレンジ	パン スパグティ バター	ぎゅうにゅう ベーコン えび しらす とうにゅう チーズ たまご	こまつな にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ オレンジ	626 25.3 2.9
9	金	ごまごはん		ぶたにくとごぼうのみそいため ふるさとじる ワインゼリー	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ こんにやく	598 22.3 2.3
12	月	むぎごはん		こがねに キャベツのみそしる あまなつ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ えのきだけ こんにやく あまなつ	648 24.4 2.4
13	火	こめっこぱん		さけのマヨネーズやき ピーズサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン あおのり だいたい レッドキドニー グレートノーザン	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	600 29.6 3.2
14	水	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかスープ あんにくフルーツ	むぎごはん さとう ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ たまご みそ	にんじん にら	なす ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル バナナ	691 25.4 2.4
15	木	ほうれんそうパン		サラダうどん めんつゆ カムカムあげ	パン うどん さとう さつまいも かたくりに あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく かえりにほし だいたい	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし	603 25.9 2.7
16	金	ひじきりり ごもくごはん		キャベツのごま和え しらたまじる	ごはん さとう かたくりこ しらたま あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ グリンピース もやし キャベツ しめじ	596 20.5 2.6
19	月	むぎごはん		さばのごまみそやき ごもくまめ こまつなのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ だいたい みそ	にんじん こまつな	ごぼう しめじ こんにやく	654 30.9 2.2
20	火	パーカーハウス		おまめとこぼちやのコロッケ コーンサラダ オニオンスープ	パン さとう あぶら コロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	652 20.1 3.0
21	水	たかさきどん 前高連携献立		わかめのからみスープ かわちばんかん	むぎごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ かわちばんかん	584 21.4 2.8
22	木	ナン		だいたいキーマリー アーモンドサラダ	パン さとう パター あぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりひきにく だいたい ヨーグルト	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	600 25.9 3.2
23	金	むぎごはん		とりにくのうめマヨネーズやき カリカリサラダづけ こしねじる	むぎごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ しらす	にんじん	キャベツ きゅうり かぶ しょうが ねぎ しめじ ごぼう こんにやく ねりうめ	636 26.3 2.2
26	月	むぎごはん		あじのやくみソースかけ はりはりづけあえ わかめのみそしる	むぎごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ わかめ しおこんぶ	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たくあん もやし	624 24.6 2.3
27	火	ミルクパン		ポークビーンズ チップスサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいたい チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	600 25.9 2.5
28	水	いりこなめし		やさいとあつあげのそぼろに じゃがいものみそしる あまなつ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん あまなつ	596 23.2 2.7
29	木	はちみつパン		ジャージャーめん じょうしゅうシューマイ アセロラポンチ	パン ちゅうかめん さとう かたくりこ ナタデココ ゼリー	ぎゅうにゅう とりひきにく シューマイ みそ ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが たまね ぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もも パイナップル みかん アセロラジュース	717 29.8 3.6
30	金	にくどん		かぶのうめかおりあえ かきたまじる	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ほししいたけ かぶ きゅうり キャベツ ねりうめ	595 24.6 2.5

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。 平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。 629kcal 24.8g 2.7g

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪
 21日(水) まえぼしたかさきれんげし献立
 前橋・高崎連携献立
 21日(水) たかさきどん たかさきしねんかんとお
 高崎井...高崎市で年間を通してつくられている
 チンゲン菜がたくさん入った中華丼です

こんげつ きゅうしよくくひょう

今月の給食目標

よくかんで食べよう

毎月19日は「家族でいただきますの日」
 6月の給食費の引き落とし日は、6月30日(金) 4,630円です。