



令和2年 6月よていこんだてひょう



給食日数22日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質
				体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		(kcal)	(g)
				たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミン	たんすいか	しょう	中 820	中 30.0
1	月	ごはん	牛乳 豚もも肉 ツナ	牛乳 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん キャベツ	じゃがいも ゼリー ごはん	あぶら ドレッシング	648 761	20.3 23.4
2	火	食パン いちごミックスジャム	牛乳 甘酢肉だんご えだまめサラダ ワントンスープ	牛乳 肉だんご 豚ひき肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ もやし	パン ジャム ワントン皮	ドレッシング あぶら	573 678	21.5 25.1
3	水	ごはん	牛乳 さば塩焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 さば あぶらあげ 豚肉 とうふ	牛乳 昆布	にんじん	切干大根 こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	649 778	25.4 29.8
4	木	背割りパン	牛乳 フランクフルト やきそば 野菜スープ	牛乳 フランクフルト 豚もも肉 とりむね肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし コーン	パン やきそばめん じゃがいも	あぶら	618 771	25.5 31.0
5	金	ごはん	牛乳 えびしゅうまい もやしのナムル マーボーとうふ	牛乳 えびしゅうまい とうふ 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	624 760	24.1 28.9
8	月	ごはん	牛乳 とりにくのバーベキューソース もやしときゅうりのキムチ くきわかめスープ	牛乳 とりにく とうふ 豚ひき肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり もやし 干しいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	612 724	21.9 25.0
9	火	ミルクパン	牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ アンサンブルエッグ	牛乳 大豆 豚もも肉 アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	704 843	28.0 32.9
10	水	ごはん	牛乳 白身魚のもみじやき ひじきのピリッとサラダ すいとん	牛乳 白身魚（メルルーサ） ツナ 豚もも肉 あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 干しいたけ	ごはん すいとん じゃがいも	マヨネーズ ラー油	568 666	26.5 28.7
11	木	バックうどん	牛乳 ごもくうどん汁 かきあげ ごまあえ	牛乳 とりむね肉 なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	バックうどん かきあげ さとう	ごま	635 786	22.5 27.0
12	金	ごはん	牛乳 ビビンバの具（豚肉とぜんまい） ビビンバの具（ナムル） チゲ汁 甘夏みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 とうふ 豚もも肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しらたき ぜんまい だいこん はくさい もやし ごぼう たまねぎ 甘夏みかん	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	631 743	26.8 30.8
15	月	ごはん	牛乳 ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳 ハンバーグ とりむね肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん えのき もやし	ごはん さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら ごま	615 731	22.5 25.8
16	火	パンズパン	牛乳 なすとトマトのスパゲティー 大豆のサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 かまぼこ	牛乳	にんじん トマト	なす たまねぎ しめじ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	パン スパゲティー	あぶら ドレッシング	675 813	24.0 28.2
17	水	ごはん	牛乳 棒ぎょうざ 中華サラダ 八宝菜	牛乳 棒ぎょうざ なると いか えび 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	597 693	21.8 24.6
18	木	黒パン	牛乳 ハムチーズピカタ グリーンサラダ ポトフ	牛乳 ハムチーズピカタ ソーセージ とりむね肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	622 750	23.1 27.0
19	金	ごはん	牛乳 いわしのかばやき いかくんサラダ けんちん汁	牛乳 いわし いかくんせい とうふ ちくわ 豚もも肉	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	644 736	26.8 29.8
22	月	ごはん	牛乳 ハッシュドポーク シーフードマリネ もののヨーグルトソースかけ	牛乳 豚もも肉 いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ もも缶	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	627 736	22.0 25.1
23	火	ココアパン	牛乳 さけのメンチカツ キャベツサラダ ABCマカロニのスープ	牛乳 鮭メンチカツ ソーセージ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	654 789	23.3 26.9
24	水	ごはん こぎつねごはんの具	牛乳 あつやきたまご あさづけ なめこのみそ汁	牛乳 あつやきたまご とうふ とりひき肉 あぶらあげ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり なめこ ねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら ごま	630 734	25.6 28.7
25	木	バックラーメン	牛乳 みそラーメンスープ ハンパンジーサラダ かぼちゃ蒸しパン	牛乳 とりささみ 豚ひき肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ にら	もやし にんにく ねぎ メンマ キャベツ コーン	バックラーメン 蒸しパン	ドレッシング	654 816	33.5 38.3
26	金	ごはん	牛乳 いかのごま塩焼き 生揚げのオイスターソース炒め かきたま汁	牛乳 いか 生揚げ 豚もも肉 たまご	牛乳	にんじん いんげん	しめじ しょうが えのき たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	594 700	27.3 30.3
29	月	ごはん	牛乳 えだまめしゅうまい チンジャオロース はるさめスープ	牛乳 しゅうまい 豚もも肉 豚ひき肉	牛乳	ピーマン にんじん	えだまめ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	635 732	25.2 28.3
30	火	こめっこパン	牛乳 チキンナゲット アーモンドサラダ チンゲンサイのクリームシチュー	牛乳 チキンナゲット とりもも肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	689 879	27.1 34.5

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔にしてください。

《月平均栄養価》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	632	24.8	18	3.1
中学生	755	28.7	21.9	3.7