

# 6月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小  
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成22年度 給食日数22日

日曜	こんだてめい		あか		みどり				きいろ		エネルギー	食材費	
	主食	牛乳	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		(キロカロリー)	(円)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1 火	バーカーハウス チーズ② ソース ドレッシング	牛乳 牛乳	白身魚フライ キャベツサラダ コンソメスープ	白身魚、ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ、コーン キャベツ、★きゅうり もやし	パン じゃがいも	油	725 911	211 245		
2 水	ごはん ふりかけ レーズンナッツパン	牛乳 牛乳	ハンバーグおろしソース 塩もみ かきたま汁 ナポリタン	ハンバーグ、卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ、★きゅうり だいこん、たまねぎ ねぎ	米、さとう じゃがいも でんぷん	油	666 903	181 231		
3 木	ドレッシング ごはん	牛乳 牛乳	シーザーサラダ	豚肉、ハム	発酵乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、レーズン	パン スパゲティ クルトン	油 くるみ	710 949	173 211		
4 金	しそ味ひじき ごはん	牛乳 牛乳	かれのい唐揚げ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	6月4日 歯予防デー				『 広げよう「噛む」から始まる 健康づくり 』 よく噛んで食べて、食後はしっかり歯をみがきましょう！				656 858	206 243
7 月	味付けのり マヨネーズ	牛乳 牛乳	鶏の照り焼き 野菜のマヨネーズ和え のっぺい汁	鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう こんにゃく、もやし	米 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ	647 855	207 248		
8 火	おたのしみこんだて		ヒント		旬のくだものを使った〇〇ゼリー、パンPKンパン、牛乳、 ポークビーンズ、アーモンドサラダ、ドレッシングです。						680 897	217 258	
9 水	ごはん	牛乳 牛乳	さばの味噌煮 じゃがいものそばろ煮 コーンの酢の物	さば、豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、こんにゃく キャベツ、★きゅうり 干しいたけ、コーン	米、さとう じゃがいも でんぷん	油	694 956	228 296		
10 木	食パン いちごジャム ドレッシング	牛乳 牛乳	オムレツの甘酢あんかけ 野菜スープ 小松菜サラダ	オムレツ、ウインナー	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、もやし コーン	パン、ジャム さとう でんぷん	油	621 808	174 209		
11 金	ごはん(地元米)	牛乳 牛乳	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬	＜ 学校給食富岡の日 ＞ ( 富岡市でとれた食材を、たくさん使った給食です。 )								652 873	179 226
14 月	ごはん 梅ゼリー 背割りパン	牛乳 牛乳	五目ごはんの具 いわしのみぞれ煮 すまし汁	いわし、鶏肉、豆腐 はんぺん、油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ、こんにゃく 干しいたけ、ごぼう 梅ゼリー	米 さとう	油	619 816	263 309		
15 火	ドレッシング ごはん	牛乳 牛乳	ウインナーオーロラソース サラダ ラビオリスープ	豚肉、ウインナー	牛乳	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ コーン	パン、さとう ラビオリ じゃがいも	油	693 878	197 235		
16 水	ごはん	牛乳 牛乳	鮭のマヨネーズ風味焼き 肉じゃが かぶの浅漬	豚肉、鮭	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ、しらたき ★きゅうり、かぶ	米 さとう じゃがいも	油	648 856	241 290		
17 木	黒パン ドレッシング	牛乳 牛乳	アンサンブルエッグ かぼちゃのポタージュ サラダ	アンサンブルエッグ 豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり	パン じゃがいも	油	667 874	221 263		
18 金	菜飯 ソース	牛乳 牛乳	枝豆コロッケ もやしとキャベツのナムル なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、枝豆コロッケ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん、★なめこ キャベツ、もやし、ねぎ ★きゅうり	米 さとう	油 ごま油	680 873	195 238		
21 月	ごはん ふりかけ	牛乳 牛乳	さんまの蒲焼き 豚汁 きゅうりのキムチ	豚肉、豆腐、さんま	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう こんにゃく、★きゅうり ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	653 831	185 217		
22 火	バックうどん ごはん	牛乳 牛乳	カレーうどん汁 発芽玄米おにぎり ごま和え	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ、もやし キャベツ	うどん、さとう おにぎり じゃがいも	油 ごま	777 972	164 201		
23 水	ゆかりごはん とっとチーズ	牛乳 牛乳	いかの姿照煮 ひじきの炒め煮 つみれ汁	いか、鶏つみれ 大豆、油揚げ、豆腐	牛乳、小魚 ひじき チーズ	にんじん こまつな	★えのきたけ、えだまめ たまねぎ、コーン	米 さとう	油	612 811	250 295		
24 木	コッペパン ドレッシング レモンハニー わかめごはん	牛乳 牛乳	チキンのオープン焼き ミネストローネ サラダ	ベーコン、えび 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、コーン	パン、ジャム マカロニ じゃがいも	油	669 847	212 247		
25 金	ドレッシング ストロベリータルト	牛乳 牛乳	かつの甘辛煮 中華風なめこスープ サラダ	富岡中のみなさんのリクエストメニューです。								770 960	285 335
28 月	麦ごはん	牛乳 牛乳	マーボー豆腐 かにしゅうまい 春雨サラダ	豚肉、豆腐 かにしゅうまい	牛乳	にんじん にら	たけのこ、干しいたけ ねぎ、★きゅうり、もやし	米、麦 さとう、春雨 でんぷん	油 ごま油	696 957	247 298		
29 火	バック中華めん 中華スープ フルーツゼリー	牛乳 牛乳	冷やし中華の具 春巻き	春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	★きゅうり、キャベツ もやし、コーン フルーツゼリー	中華めん	油	709 843	214 242		
30 水	酢飯 手巻きのり 納豆、練り梅	牛乳 牛乳	手巻き卵② きゅうり② こしね汁	油揚げ、豆腐、豚肉 卵、納豆	牛乳 のり	にんじん	ごぼう、こんにゃく ★生しいたけ、★きゅうり ねぎ、ねり梅	米 じゃがいも	油	610 812	235 281		

※ 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。 ★印は、地元でとれた食材です。

毎月19日は「食育の日」

家族でいただきますの日。食育の場として「家庭の食卓」の役割は大切です。

