



7月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
1	火	ごはん (安中米)	牛乳	ふた肉のごまみそかけ 梅とチキンのさっぱりサラダ とおあしじる	ふた肉 みそ とり肉 油あげ	牛乳 とおあしじる と: とうなす(かぼちゃ) お: オニオン あ: あぶらあげ し: しいたけ	かぼちゃ	きゅうり キャベツ うめ なす しいたけ たまねぎ	ごめ さとう	ごま ごま油	604	29.2	2.0
2	水	つめたい パック ラーメン	牛乳	ひやしちゅうかの具・スープ フルーツあんぱん	フルーツあんぱん ハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり みかん パイン もも	ラーメン	油 ごま	596	23.3	2.7
3	木	ごはん わかめふりかけ	牛乳	さばのしおやき きんぴら とうがらのみそしる	さば ふた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく とうがん たまねぎ	ごめ さとう	ごま あぶら	583	29.2	2.6
4	金	コッペパン いちごジャム	牛乳	なすのミートグラタン ABCマカロニスープ えだ豆	ふた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	パン マカロニ ジャム	油	609	28.1	2.4
7	月	すめし	牛乳	五目すしのぐ 星のチーズサラダ セタじる ささだんご	とり肉 油あげ かまぼこ ツナ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん オクラ	かんぴょう れんこん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	ごめ さとう い 梅だんご	油 ごま オリーブ油	606	25.3	3.0
8	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	安中やさいカレー ツナサラダ	ふた肉 豆乳 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす うめ えだまめ ズッキーニ りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ	麦 ごめ じゃがいも さとう	油	616	22.6	1.8
9	水	ウインナー入り ペペロンチーノ	牛乳	てっこつチーズサラダ ココアむしパン	ベーコン ウインナー ツナ とうにゅう	牛乳 チーズ 牛乳	パプリカ ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えだまめ にんにく きりぼしだいこん	がけ おむぎ さとう	オリーブ油	669	23.6	2.4
10	木	ごはん	牛乳	タコライス とりだんご入りワタンスープ すいか	ふた肉 だいず とり肉 なた	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく もやし ねぎ すいか	ごめ さとう ワタンスープ	油	643	28.0	1.8
11	金	パーカーハウス	牛乳	しるみざかなフライ・外外外 のり塩ポテト トマトスープ	スケトウダ ラ ベーコン	牛乳 あおのり	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも ひよこ豆 マカロニ	油	603	25.1	2.6
14	月	ごはん	牛乳	スタミナやき肉 ピリカラきゅうり わかめスープ れいとみかん	ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ きゅうり みかん	ごめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま油	597	23.7	2.5
15	火	キャロットライス (安中米)	牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ コーン	ごめ さとう	油	583	24.1	3.4
16	水	えびの トマトクリーム スパゲッティ	牛乳	コーンサラダ キャラメルスコーン	えび 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	がけ さとう 白いんげん豆 おむぎ	油	613	24.0	1.9
17	木	ごはん	牛乳	マスのうめみそ焼き 切りほし大根のごまあえ キムチとんじる	マス みそ ふた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	うめ もやし だいこん はくさい 切り干しだいこん こんにゃく ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	ごま ごま油	553	29.8	2.5
18	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	ふた肉 だいず 豆乳	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご みかん パイン もも	ナン	油	612	22.1	2.3
21	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	むぎ ごめ じゃがいも	油	629	25.0	2.8
2	火	ごはん (安中米)	牛乳	ピピンパ(やき肉) こまつなのナムル わかめスープ	ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし ね ぎ しょうが にんに	ごめ さとう かたくりこ	ごま ごま油	585	25.4	2.2
3	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグのバーベキューソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油	597	24.7	2.8

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。

○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満

下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

○材料の太字は安中市でつくられたものです。安くてしんせん!生産者がわかって安心です!

さらに、配達きよりも短いので、かんきょうにやさしいのです!

東横野の岡部さん たまねぎ
東横野の野口さん なす
下磯部の吉田さん トマト
秋間梅林 うめ
妙義ナバファーム しいたけ
東横野の岡部さん じゃがいも

安中総合学園

「ふるさと安中いっぱいこんだて」の説明は 給食だよりをみてね

毎日の給食や、
レシピも公開しています! 期間
過去の給食をみられます。 平均

ぜひごらんください(へ-)☆

夏のリクエストきゅうしょく

四角でかこまれた料理が、みなさんがえらんだ夏の料理のリクエストです! きせつの食材をつかった、きせつの料理を楽しんでね!!

9月の予定献立

※ 9月の献立表は、2学期の始業式に、あらためて配布します。

2ヶ月前の知床カレー 給食がはじまります											
日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと（赤）	体の調子を整える（緑）	熱や力のもと（黄）	カロ リー	たんぱ く質	食塩	
9 /1	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	むぎ ごめ じゃがいも	油	629 25.0 2.8 774 28.8 3.2	
2	火	ごはん （安中米）	牛乳	ピピンパ（やき肉） こまつなのナムル わかめスープ	ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし ね ぎ しょうが にんに	ごめ さとう かたくりこ	ごま ごま油	585 25.4 2.2 727 29.1 2.7
3	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグのバーベキューソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油	597 24.7 2.8 748 30.4 3.4