



7月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁の 夏の料理や夏のやさいをとり入れました！	体をつくるもと(赤)		体の調子をとのえる(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	水	つめたい パッくらーめん	牛乳	ラーメンをお皿にのせて、くトマトをトッピングして、タレをかけていただきます。 冷やしちゅうかの具・トマト・タレ フルーツあんぱん(乳なし)	ハム たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり みかん パイン もも	ちゅうかめん さとう	ごま	643 800	22.3 26.8	4.1 5.4
2	木	安中市 ごはん	牛乳	なすとぶたバラのみそいため ピリカラきゅうり とりつみれととうがんのすましじる	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	なす たまねぎ きゅうり えのきたけ とうがん	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油 ラード	605 746	23.2 26.6	2.4 2.8
3	金	こめっこぱん	牛乳	ホキの香草パンこやき イタリアンサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト 白菜	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ 白いんげん	オリーブ油 ドレッシング	617 762	26.9 33.1	3.2 3.9
6	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチどんの具 ぎょうざ(小学1~3年1こ・4年以上と先生2こ) はるさめサラダ	ぶた肉 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	595 723	24.7 28.2	2.3 2.5
7	火	★七夕こんだて★ すめし (安中米)	牛乳	洋風ちらしの具 星のチーズサラダ 七夕汁	ウインナー 油あげ ツナ とうふ とり肉	牛乳 チーズ こんにゃく	にんじん オクラ	かんぴょう しいたけ しょうが コーン ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん	ごめ さとう ふ そうめん	油 ごま オリーブ油	616 765	22.6 26.2	3.2 4.0
8	水	ソース焼きそば	牛乳	こまつなサラダ とうもろこし(1/4)	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン とうもろこし	中華めん さとう	油	531 659	25.4 31.3	2.1 3.3
9	木	わかめごはん	牛乳	新じゃがいものなんぱんに 子もちししゃもの七味やき キャベツの浅づけ	ぶた肉 生あげ	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ 枝豆 たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	ごめ じゃがいも さとう	ごま油 油	555 729	25.4 32.7	2.5 3.6
10	金	スペイン料理 ソフトフランスパン	牛乳	旬やさいとシーフードのアーヒョ チキンのパジルフリッター やみつぎアホスープ	えび いか とり肉	牛乳 チーズ	ミニトマト アスパラガス パセリ パジル にんじん トマト	にんにく マッシュルーム ズッキーニ たまねぎ	パン じゃがいも かたくりこ こむぎこ マカロニ	オリーブ油	548 675	32.2 39.4	2.6 3.4
13	月	麦ごはん	牛乳	夏やさいのハヤシライス 大豆とチキンのサラダ すいか	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ なす えだまめ コーン キャベツ きゅうり すいか	むぎ ごめ さとう	油 ごま油	627 778	24.0 27.7	2.2 2.5
14	火	埼玉県郷土料理 ごはん(安中米)	牛乳	ミラクル夏ごはんの具 ぶた肉とおかひじきの梅じそいため かわじま臭汁(じる)	ぶた肉 油あげ みそ 大豆 とうふ とうじゅう	牛乳 こんにゃく しらす	しそ葉 おかひじき にんじん こまつな	ズッキーニ うめ だいこん ねぎ	ごめ ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	570 709	31.3 36.3	2.3 2.6
15	水	図書コラボ「ポテトむらのコロッケまつり」 黒パン	牛乳	大きなコロッケ・パックス じゃこ入りわかめサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅう肉 ベーコン たまご	牛乳 わかめ しらす チーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン レモン たまねぎ コーン	パン パンこ じゃがいも さとう	油	672 787	25.3 29.4	3.3 3.7
16	木	ツナと ミートボールの パンネ	牛乳	フレンチサラダ いそせんとう米粉のチーズケーキ	ツナ ハム P-肉 とうり肉 とうじゅう	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	マカロニ さとう 米粉 いそせんべい	オリーブ油	681 738	24.9 27.2	3.0 3.3
17	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 だいず	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 バター	油 バター	624 798	23.1 28.5	2.3 2.9

○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。○材料の太字は安中市でつくられたものです。 回収期間 毎日の給食や、レシピも公開しています♪ 期間平均 606 25.5 2.7
 ○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:636Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満 744 30.3 3.4
 下(中学生) エネルギー:835Kcal、たんぱく質:27~42g、塩分:2.5g未満 過去の給食をみられます。



ぜひごらんください(へ-)☆

もりもりたべたい夏やさい

夏バテふせで赤いひかた
ほろろと体をひやします
おほだをまもる夏おどり
元気をヤツ夏のいがり しがいせんダマージヤ
夏の元気をスロードほきゅう
めんたきかアッポ
おやつにGood! スタミナほきゅう
色をぬってね

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。

日	曜日	主食	飲み物	副食	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	たんぱく質	食塩			
9/1	火	ごはん(安中米)	牛乳	いわしの梅煮 <防災の日> 大豆ミートとやさいのみそいため すいとんのみそ汁 ミネゼリー	いわし 大豆 みそ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん だいこん キャベツ ごぼう だいこん はくさい	ごめ でんぷん すいとん	あぶら ごま油	626 774	26.9 31.8	2.1 2.5	
2	水	和風きのこ パグッティ	牛乳	大豆とチキンのサラダ バナナケーキ	ぶた肉 大豆 とり肉 たまご	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ たまねぎ 枝豆 パッパきゅうり パナナ	バター あぶら ごま油	610 704	24.7 27.7	1.6 1.7	
3	木	ごはん(安中米) てまきのり	牛乳	尾つきえびフリッター <愛知県> 切りほし大根のごまあえ 赤だしのみそじる	えび みそ ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごめ さとう	ごま	587 711	24.9 28	2.7 2.9