令和8年度　中学校

7月　予定献立表

安中市松井田学校給食センター
給食回数　7月　13回

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) 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	体の調子をととのえる(緑) 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	熱や力のもと(黄) 5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	食塩相当量[g]
1	水	つめたい パックラーメン	牛乳	ラーメンをお皿にあけて、ぐとトマトをトッピングして、タレをかけてたべましょう。 冷やしちゅうかの具・トマト・タレ フルーツあんにん（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	こめ 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（こうそう）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　ﾊﾟｾﾘ	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	ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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（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	こめ 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	ごはんにまぜてくばりましょう 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 こんぶ	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	こめ さとう ふ そうめん	油 ごま ｵﾘｰﾌﾞ油	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） タレつき肉団子	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ばんに 子もちししゃもの七味やき（２こ） 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	こめ **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	アヒージョとは、にんにくとオリーブオイルでにこんだスペインの伝統的な料理 旬（しゅん）やさいとシーフードのアヒージョ チキンのバジルフリッター やみつきアホスープ スペインの伝統的なにんにくスープ アホとは「にんにく」のいみ	えび いか とり肉	牛乳 チーズ	ミニトマト ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ パセリ バジル 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	ｵﾘｰﾌﾞ油 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　こめ さとう	油 ごま油	627 778	24.0 27.7	2.2 2.5
14	火	**埼玉県の郷土料理**（きょうどりょうり） ごはん （安中米）	牛乳	ごはんにまぜてくばりましょう 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 かわじま呉汁（ごじる）	ぶた肉 油あげ みそ 大豆 とうふ とうにゅう	牛乳 こんぶ 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	こめ	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・パックソース 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 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの ペンネ	牛乳	センターてづくり フレンチサラダ いそせんと米粉のチーズケーキ カップの底に磯部せんべいの「みみ」をしいた米粉のチーズケーキです	ツナ　ハム ﾍﾞｰｺﾝ とり肉 とうにゅう	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 いそべせんべい	ｵﾘｰﾌﾞ油 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 ﾖｰｸﾞﾙﾄ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	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　もち	ナン	油 バター	624 798	23.1 28.5	2.3 2.9
											606 744	25.5 30.3	2.7 3.4

期間平均

○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

○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
　　下（中学生）　エネルギー：835Kcal、たんぱく質：27～42g、塩分：2.5g未満

毎日の給食や、レシピも公開しています♪
過去の給食をみられます。
ぜひごらんください(^_-)-☆

もりもりたべたい夏やさい

○ま○　夏バテふせぐ赤いはかた

きゅ○○　ほてった体をひやします

ぴー○○　おはだをまもる夏みどり

ごー○　元気をチャージ 夏のにがみ

○す　しがいせんダメージケア

○う○○こし　夏の元気をスピードほきゅう

か○○ゃ　めんえきカアップ

○○まめ　おやつにGood! スタミナほきゅう

色をぬってねぇ

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学期の始業式から給食があります

日	曜日	主食	飲み物	おかず	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	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　ミニゼリー	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 ねぎ　ごぼう だいこん　はくさい	こめ 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 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ	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 ｷｬﾍﾞﾂきゅうり　バナナ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ さとう 小麦粉	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＞ 切りぼし大根のごまあえ 赤だしのみそしる	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	こめ さとう	ごま	587 711	24.9 28	2.7 2.9