



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 うめ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	ひやしちゅうかのぐ・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	あぶら 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 とうがんだまねぎ	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 えだまめ	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	あぶら	609	28.1	2.4
7	月	すめし	牛乳	ごもくすしのぐ ほしのチーズサラダ たなばたじる 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 笹だんご	あぶら ごま おろし油	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	あぶら	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 豆乳	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	おろし油 ごま さとう	あぶら	669	23.6	2.4
10	木	ごはん	牛乳	タコライス とりだんごいりワタンスープ 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	あぶら	643	28.0	1.8
11	金	パーカーハウス	牛乳	しろみざかなフライ・外外外 のりしおポテト 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	あぶら	603	25.1	2.6
14	月	ごはん	牛乳	スタミナやきにく ピリカラきゅうり わかめスープ れいとうみかん	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 あぶら	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	あぶら	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	スパゲッティ さとう 白いんげん豆 ごま	あぶら	613	24.0	1.9
17	木	ごはん	牛乳	マスのうめみそやき きりぼしだいこんのごまあえ 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 きりぼしだいこん 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	あぶら	612	22.1	2.3

○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 エネルギー: 650Kcal、たんぱく質: 21~31g、塩分2g未満

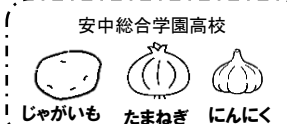
○材料の太字は安中市でつくられたものです。

「ふるさと安中いっぱいこんだて」の説明は
裏面、給食だよりをみてね期間
平均

606

29.2

2.4

QRコード 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。
ぜひご覧ください。

始業式

9月 予定献立表

※ 9月の献立表は、2学期にあらためて配布します。

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	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	麦 ごめ じゃがいも	あぶら さとう	629	25.0	2.8
2	火	ごはん (安中米)	牛乳	ビビンバ(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 しょうが きゅうり もやし ねぎ	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 しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	597	24.7	2.8