

日	曜日	献立名			筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		1人 当り (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)		
					1群 魚 肉 卵 豆、 豆製品	2群 牛乳・乳製 品・骨ごと 食べられる 魚・海藻	3群 緑黄色野 菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
1	火	ごはん (安中産米)	牛乳	ごぼうのシャキシャキ丼 カリカリサラダ すいか	豚肉 ツナ	ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき きゅうり	たまねぎ キャベツ すいか	ごはん 砂糖 片栗粉 クルトン	ごま油 /ノイグ マヨネーズ ごま	793	28.1	26.1	2.2
2	水	冷やし中華 (バック麺)	牛乳	ミニトマト 大学いも ヨーグルト	ハム	卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり	もやし	中華めん さつまいも 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	796	28.2	22.4	3.5
3	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 秋間の梅おかかふりかけ 茎わかめのサラダ	豚肉 ツナ	生揚げ みそ かつおぶし	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	しらたき うめ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	752	31.0	25.1	2.9
4	金	ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐 かみかみあえ	とうふ 豚肉 みそ とり肉		牛乳	にんじん	なす 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ 切り干し大根	きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま	765	37.2	26.1	3.3
7	月	★たなばた こんだて★		バンズパン	牛乳	星のハンバーグ コンソメスープ チーズサラダ ソーダゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	オリーブ オイル サラダ油	843	29.2	30.7	3.8
8	火	ごはん (安中産米)	牛乳	豚肉のごまみそがけ とおあじ汁 梅とチキンのさっぱりサラ ダ	豚肉	みそ 油揚げ とり肉	牛乳	かぼちゃ オクラ	たまねぎ しいたけ なす キャベツ うめ	きゅうり	ごはん 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	763	35.4	27.0	2.4
9	水	ごはん (安中産米)	牛乳	安中野菜カレー ツナサラダ	豚肉	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ		ごはん じゃがいも 梅ジャム 砂糖	サラダ油	771	24.8	25.7	2.5
10	木	ごはん	牛乳	豚肉と 春雨サラダ ゆでとうもろこし	豚肉		牛乳	にら にんじん	しょうが はくさい もやし 玉ねぎ キムチ キャベツ きゅうり とうもろこし	にんにく	ごはん はるさめ 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	751	26.4	22.5	2.8
11	金	わかめごはん	牛乳	ジャガイモのそぼろ煮 だいこんサラダ	豚肉 なまあげ ツナ		牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ きゅうり だいこん		ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	757	31.1	25.6	2.9
14	月	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー 安中野菜ミネストローネ チップスサラダ	豚肉 豚レバー ベーコン 白いんげん豆		牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし		パン じゃがいも ポテトチップス 砂糖 パン粉 マカロニ	サラダ油 オリーブ オイル	752	32.5	31.1	4.1
15	火	ごはん (安中産米)	牛乳	レバーの甘辛煮 黄金煮 浅漬け	レバー 豚肉 生揚げ		牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく たけのこ だいこん キャベツ きゅうり		ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	785	32.2	24.5	3.0
学校保健委員会コラボ給食 骨こつ大作战献立					さけ		牛乳 じゃこのり 生クリーム	こまつな ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ	しめじ とうもろこし	パン /ノイグ マヨネーズ チョコ大豆クリーム 砂糖 小麦粉	オリーブ オイル ごま油	835	34.8	32.6	2.6
17	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ	豚肉		牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ レモン みかん もも りんご 洋ナシ パイナップル		麦ごはん ゼリー じゃがいも	サラダ油	791	23.1	21.4	2.3
18	金	ごはん	牛乳	ぶたどん ごまマヨネーズあえ シューアイス	豚肉	なると	牛乳	こまつな にんじん	しょうが しらたき とうもろこし	たまねぎ キャベツ	ごはん シューアイス 砂糖	/ノイグ マヨネーズ ごま	849	30.1	28.0	2.5
※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。												月平均	786	##	##	2.9
※ 7月分の給食費引き落とし日は7月25日(金)です(無料化の対象とならない方のみ)。												基準値	830	##	##	2.5

今月の地場産物 ※太字は、地場産物（安中市内産）の食材です。

＜JA碓氷安中＞ 玉ねぎ、トマト、なす、じゃがいも

＜安中総合学園高校＞ 玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし、にんにく

＜あきまのあん＞ かりかいうめ、梅酢、梅ジャム、梅ふりかけ

＜十バファーム＞ しいたけ

ふるさと安中いっぱい献立(7月8・9日)

私たちの住む安中市の食材を取り入れた安中市の特別献立が登場します。

学校保健委員会コラボ給食 骨こつ大作戦献立(16日)

【身長をのばす&骨を強くするコツ】をテーマにしました。それに合わせた

暑い夏を吹き飛ばせ！

夏バテ予防におすすめの給食レシピ！

豚肉の梅ソースがけ

材料	分量（4人分）	作り方
豚ロース肉（薄切り）	240g	① 玉ねぎを薄切りする。
酒	大さじ1	② 鍋にサラダ油を入れ、①をしんなりするまで炒める。
玉ねぎ	1/4こ	③ みそ、梅ジャム、みりん、水を加えて炒める。
赤みそ	大さじ1と1/3	④ 豚肉に酒をかけてよくもみこむ。
梅ジャム	大さじ1	⑤ なべにお湯を沸かして④の肉をゆでザルにとる。
みりん	大さじ2/3	⑥ ⑤の肉を③のたれにからめれば出来上がり♪
水	大さじ1	★ 豚肉のビタミンB群&タンパク質に、梅のクエン酸が組み合わせり、発酵食品のみそも加わって、夏バテ予防におすすめです。
サラダ油	少々	