

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 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	木	ごはん	えびしゅうまい 豚キムチ炒め 春雨サラダ	えび 豚肉	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油	764	29.6	24.1	3.1	
2	金	ごはん	タコライスの具 もずくスープ キャベツサラダ	豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳 チーズ もずく	ピーマン 赤パプリカ トマト 糸みつば にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン 紫キャベツ	ごはん 砂糖	サラダ油 ドレッシング	712	28.0	24.7	3.2	
5	月	黒パン	たれ付き肉団子 じゃがいものバター煮 ごぼうサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	バター ドレッシング	798	31	28	3.5	
6	火	ごはん	豚肉の梅みそかけ とうがん汁 磯和え	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	とうがん もやし キャベツ	ごはん 砂糖 梅ジャム じゃがいも	ごま油	748	31.8	25.5	2.6	
7	水	パック ラーメン	冷やし中華の具、タレ 春巻き すいか	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たけのこ すいか	中華麺 砂糖	サラダ油 ごま油	874	32.1	22.1	4.6	
8	木	枝豆ごはん	なす入り麻婆厚揚げ 野菜の中華和え	生揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	枝豆 なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ きゅうり たまねぎ もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま	750	30.7	26.7	3.0	
9	金	麦ごはん	ハヤシシチュー フルーツポンチ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ みかん パイナップル もも レモン	麦ごはん じゃがいも ゼリー	サラダ油	824	23.4	23.6	2.4	
12	月	ソフト フランスパン	鶏肉のラタトゥイユ シーザーサラダ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ トマト にんじん	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす 黄パプリカ レモン キャベツ みかん	パン チョコクリーム クルトン	オリーブ 油 ドレッシング	782	32.2	28.6	3.7	
13	火	ごはん	あじのり塩フライ じゃがいもの生姜煮 辛子和え	あじ 豚肉 生揚げ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	761	30.8	21.9	2.3	
14	水	パンズパン	ペペロンチーノ 鉄骨サラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリカ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ 切り干しだいこん	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ 油 ごま油	786	26.1	27.3	3.3	
15	木	とりめし	えのきの味噌汁 小松菜サラダ シークワーサーゼリー	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ レモン	ごはん 砂糖 ゼリー	オリーブ 油	739	27.2	20.9	3.4	
16	金	麦ごはん	夏野菜カレー コーンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん	サラダ油 ドレッシング	759	22.7	24.7	2.4	
19	月	パーカー ハウス	ハンバーグBBQソース ABCマカロニスープ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油	771	30.4	28.3	4.3	
										月平均	774	29	25.1	3.2
										目標量	830	27~41	19~28	2.5



8月 予定献立表 (2回)

30	月	ツイスト ロールパン	パンネのトマト煮 ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	赤パプリカ トマト	にんにく たまねぎ なす スズッキーニ 黄パプリカ レモン きゅうり キャベツ	パン マカロニ 砂糖	オリーブ 油	790	29.8	28.6	3.2	
31	火	ごはん	豚丼の具 枝豆サラダ 冷凍みかん	豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき 枝豆 きゅうり キャベツ みかん	ごはん 砂糖	ドレッシング	766	30.4	22.8	2.2	
										月平均	778	29.0	25.2	3.1
										目標量	830	27~41	19~28	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。
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。
 ※給食費無料化の対象外の方について、
 給食費の引き落としは7月は7月26日(月)、8月は8月25日(水)です。

「はし」を毎日持参しましょう。
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！

