

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]		
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり						
1	木	ごはん <small>はんげしょう 半夏生</small>	チゲじる パンサンスー ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく とうふ シュウマイ	こめ はるさめ サラダゆ ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが キムチ きゃべつ だいこん にんじん にら ねぎ にんにく	656	25.2	22.4	2.4	
2	金	ごはん	いなかじる さばのしおやき いかときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ さば わかめ いか	こめ じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり しょうが	608	28.0	19.0	2.4	
5	月	バターロール	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ベーコン	パン スパゲッティ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゃべつ パプリカ きゅうり	631	25.4	25.0	2.3	
6	火	カレーピラフ	とりにくとマッシュルーム のドリアふう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム かいそう	カレーピラフ バター ベシャメルソース オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	637	24.5	21.9	2.5	
7	水	パーカーハウス	たなばたスープ ほしのハンバーグ アップルソース コーンサラダ たなばたデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン マカロニ じゃがいも サラダゆ さとう セリー	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ きゅうり コーン	658	25.1	23.9	3.6	
8	木	とりめし	けんちんじる やさいのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ちくわ	むぎ こめ さとう じゃがいも サラダゆ ごまあぶら	しょうが にんじん だいこん ごぼう なましいたけ ねぎ こんにゃく チンゲンサイ きゃべつ もやし	603	22.9	16.4	2.8	
9	金	ごはん	<small>さいこうきゅう ニジマス*</small> みそじる ギンヒカリのフライ いそあえ	ぎゅうにゅう ギンヒカリ やきのり とうふ あぶらあげ わかめ	こめ はくりきこ パンこ サラダゆ ごまあぶら	こまつな もやし きゃべつ にんじん だいこん ねぎ	649	30.4	20.6	2.4	
12	月	ソフトフランスパン	チリコンカン コールスローサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく レッドキドニー	パン じゃがいも サラダゆ さとう チョコだいたず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゃべつ きゅうり	650	25.7	26.4	3.3	
13	火	ごはん	ちゅうかふうなめこスープ きりほしだいこん のごまあえ ぶたにくのうめソースかけ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう こま	なめこ ねぎ にんじん にら たまねぎ こまつな きゃべつ きりほしだいこん うめジャム	620	25.8	18.6	2.8	
14	水	ひやしちゅうか (パックめん)	ささかまのいそべあげ	ぎゅうにゅう ハム たまご サラダチキン ささかまほこ あおのり	ちゅうかめん サラダゆ こま こむぎこ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし	596	23.5	15.3	4.7	
15	木	はつがげんまい いりごはん	なつやさいカレー グリーンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	はつがげんまい サラダゆ さとう オリーブゆ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト スッキーニ えだまめ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ パセリ みかん	682	21.5	21.9	2.2	
16	金	ごはん	なつのマーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さんおんとう しょうゆ かたくりこ さらだゆ ごまあぶら こま	にんじん なす ピーマン ねぎ しょうが にんにく た けのこ ほししいたけ きゅ うり もやし たまねぎ	653	26.0	18.9	2.3	
19	月	やきそば せわりパン	しゅわしゅわ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	パン ちゅうかめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ もやし もも パイン すいか キウイフルーツ バナナ ブルーベリー レモンかじゅう	610	22.5	16.5	2.2	
						としょつ きゅうしょく 図書室コラボ給食 「アッチとドッチのフルーツポンチ」	期間平均	643	24.4	21.5	2.4
						本字 は安中市内で 栽培された食材です。	基準値	650	27.5	18.5	2.0

まいつき にち 毎月20日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます

- ※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。
 - ※ 7月の給食費の引き落としは **7月 26日(月)です。**
- 余裕をもってご入金をお願い致します。

ランチセットは まいにち
わすれずにもってきてください。

7月19日 1学期最後の給食は
図書室コラボ給食

「アッチとドッチのフルーツポンチ」より
しゅわしゅわのフルーツポンチです。
1学期がんばったみんなにうれしいデザートです。
おたのしみに☆☆



群馬県産 **ギンヒカリ**

たかさきくらぶちまち ようぎょじょう そだ
高崎市倉渕町 にある養魚場で 育ったニジマス『ギンヒカリ』。
ギンヒカリはタンパク質が多く、脂質が少ないのが特徴です。
魚に多く含まれるDHA・EPAの割合も高く、
身のしまり・歯ごたえがあり、おいしく、その肉質の良さから貴重品とされ
ぐんまの最高級ニジマス と言われています。
コロナの影響で消費が落ち込んだために、無償での提供となります。

