2025年度

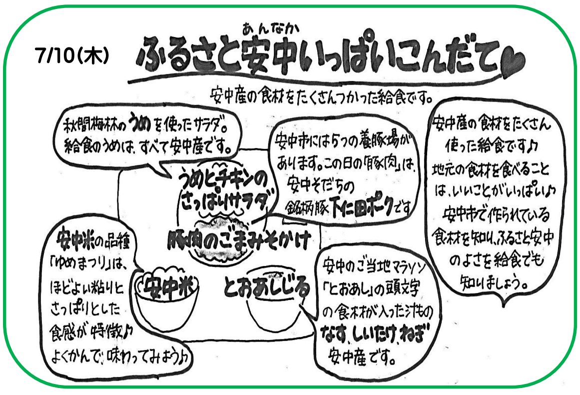
７月 給食予定献立表

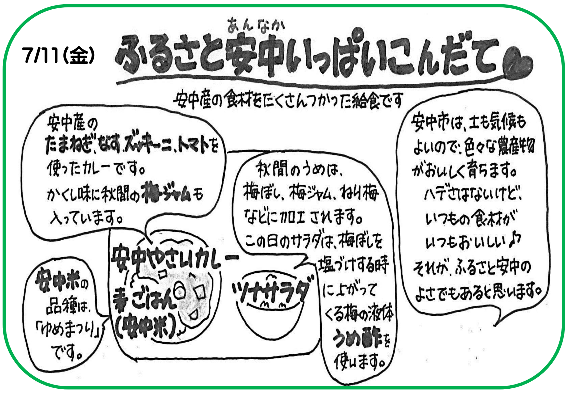
安中市立東横野小学校

日	曜日	献立 しゅしょく	のみもの	おかず（しゅさい・ふくさい）	3つの食品群 きいろ 力や体温になるもの	あか 体をつくるもの	みどり からだのちょうしをよくするもの 緑黄色野菜	そのたの野菜果物	エネルギー［kcal］	たんぱくしつ［g］	ししつ［g］	えんぶん［g］
1	火	**タコライス**	MILK	コンソメスープ ボイルキャベツ アイス （アイスをたべて 7月もがんばろう!!）	**ごはん** サラダあぶら さとう **じゃがいも**	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん パプリカ トマト ピーマン	**にんにく** **たまねぎ** えだまめ コーン キャベツ	627	25.9	19.2	2.3
2	水	トマトクリームスパゲッティ	MILK	フレンチサラダ 黒糖ロール	スパゲッティ オリーブゆ ベシャメルソース パン サラダあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム	にんじん	コーン **たまねぎ** きゅうり キャベツ	571	22.1	22.6	2.5
3	木	ごはん	MILK	ゴーヤチャンプル もずくスープ ふりかけ	ごはん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう もずく とうふ ぶたにく ツナ たまご いとけずり かまぼこ	みつば にんじん	にがうり ほししいたけ	604	22.9	23.2	2.5
4	金	ごはん	MILK	白身魚のフライ わかめの辛味スープ タルタルソース(手作り)	ごはん ごま ごまあぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ わかめ なると たまご	にら	もやし **たまねぎ** ねぎ	596	20.6	23.9	2.0
7	月	★七夕こんだて★ バンズパン	MILK	七夕汁 えだまめサラダ 七夕ゼリー 	パン そうめん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき	にんじん オクラ	もやし えだまめ	654	25.1	20.4	2.2
8	火	**麦ごはん**	MILK	カルビスープ くきわかめサラダ とうもろこし （安中総合学園で とれたトウモロコシ）	**ごはん** ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ ツナ	にんじん にら	はくさい ねぎ だいこん **にんにく** ほししいたけ きゅうり しょうが キャベツ	634	22.3	22.8	3.4
9	水	冷やし中華	MILK	チジミボール 元気ヨーグルト	めん ごま だいずゆ	ハム たまご とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり	567	26.1	17.5	3.2
10	木	♥ふるさと安中いっぱい献立♥ **ごはん**	MILK	豚肉のごまみそかけ 梅とチキンのさっぱりサラダ 遠足汁 （4年生がとった梅を 使ってるよ♪）	**ごはん** さとう ごま ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう **ぶたにく** あぶらあげ とりにく	かぼちゃ オクラ	**しいたけ** **なす** **ねぎ** きゅうり キャベツ **うめ**	628	31.2	22.3	2.2
11	金	♥ふるさと安中いっぱい献立♥ **麦ごはん**	MILK	安中野菜カレー ツナサラダ	**ごはん** **じゃがいも** アップルソース サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう **ぶたにく** ツナ	にんじん **トマト**	**たまねぎ** **にんにく** えだまめ しょうが **ズッキーニ** **なす** **うめ** きゅうり キャベツ	630	22.2	16.1	2.3
14	月	コッペパン	（プレーンジョア）	鶏肉のラタトイユ コーンサラダ りんごジャム	パン オリーブゆ サラダあぶら さとう	ジョア とりにく	パプリカあか トマト にんじん	**たまねぎ** **にんにく** **ズッキーニ** **なす** キャベツ きゅうり コーン りんご パプリカきいろ	565	24.7	15.3	2.7
15	火	**ごはん**	MILK	かみなり汁 回鍋肉	**ごはん** こんにゃく **じゃがいも** ごまあぶら さとう チジャン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん	ごぼう ねぎ しょうが **にんにく** キャベツ	574	23.4	18.2	2.1
16	水	背割りパン	MILK	焼そば 小松菜サラダ	パン めん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ **たまねぎ** もやし ほししいたけ きゅうり レモン	547	23.4	19.4	2.8
17	木	ひろしごはん	MILK	肉じゃが ひじきのピリッと漬	ごはん **じゃがいも** しらたき さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし ひじき とりにく	にんじん さやいんげん	**たまねぎ** きゅうり キャベツ	612	24.4	17.9	2.9
18	金	ナン	MILK	キーマカレー シュワシュワフルーツポンチ	ナン サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ピーマン トマト	しょうが **にんにく** **たまねぎ** セロリー パイン もも	649	25.0	24.3	3.2
								平均	604	24.2	20.2	2.6
								基準値	650	32.0～21.0	18.0～21.0	2.0

★ **太字**で書かれた食材は**安中市で採れた食材**です。
★給食費口座引き落とし日は、７月２５日（(金)）です。
★ 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。

※毎月19日は「家族でいただきますの日」 豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。





給食には安中産の食材がかくれているよ

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。
２学期の給食は９月１日（月）から始まる予定です。
みなさんが元気に登校する姿を楽しみにしています。