



7月よていこんだてひょう



令和7年度

給食回数14回 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみ もの	おかず	あか	みどり	きいろ	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	体の調子をよくするもの	力や体温になるもの				
1	火	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ いかくんサラダ	ぎゅうにゅう、とう ふ、ぶたにく、いかく んせい	にんじん、なす、ねぎ、ピーマ ン、しょうが、にんにく、たけ のこ、ほししいち、だいこ ん、きゅうり、セロリ	むぎ、ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	620	27.9	20.8	2.5
2	水	コッペパン	ぎゅう にゅう	チキンラタトゥイユ うめポテサラダ セレクトジャム	ぎゅうにゅう、とり にく、ハム	たまねぎ、にんにく、ズッキー ニ、なす、きピーマン、あか ピーマン、トマト、にんじん、 きゅうり、うめ	パン、オリーブゆ、じゃ がいも、ノンエッグマ ヨネーズ、チョコフ ラック&ホワイト、は ちみつ&マーガリン	668	25.3	30.9	2.7
3	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ヤンニョムチキン かんこくふうのりサラダ トックいりスープ	ぎゅうにゅう、とり にく、やきのり	にんにく、にんじん、にら、た けのこ、キャベツ、きゅうり	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま あぶら、トック	684	28.5	24.1	2.6
4	金	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがぶたキムチ くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、なまあげ、くき わかめ、ツナ	しらたき、たまねぎ、もやし、 はくさいキムチ、にら、にんじ ん、きゅうり、キャベツ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、ごま あぶら	591	25.5	18.6	2.6
七夕献立		7月	ぎゅう にゅう	ほしのハンバーグ ほしのチーズサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とり にく、ハンバーグ、 チーズ	にんじん、オクラ、きゅうり、 キャベツ	パン、そうめん、オ リーブゆ、さとう、ゼ リー	691	29.3	27.1	3.4
ふるさと安中いっぱい献立		8月	ぎゅう にゅう	あんなかやさいカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ツナ	にんじん、たまねぎ、なす、ト マト、えだまめ、ズッキーニ、 しょうが、にんにく、アップル ソース、きゅうり、キャベツ、 うめず	むぎ、ごはん、じゃが いも、うめジャム、あ ぶら、さとう	624	22.1	22.0	2.6
9	水	くろばん パックめん	ぎゅう にゅう	ひやしちゅうか（具） にらまんじゅう	ぎゅうにゅう、ハム、 たまご、とりにく、に らまんじゅう	キャベツ、にんじん、きゅう り、もやし	パン、ちゅうかめん、 さとう、ごま	619	27.7	17.7	2.7
10	木	ごはん	ぎゅう にゅう	あじのやくみソース ごまマヨネーズあえ えのきとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、あじ、 あぶらあげ	ねぎ、しょうが、えのき、こま つな、キャベツ、とうもろこし	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、じゃ がいも、ノンエッグ マヨネーズ、ごま	609	25.2	21.6	2.5
11	金	ごはん	セレクト ジョア	ぶたどん（具） だいずとチキンのサラダ とうもろこし	ジョア、ぶた、なると、 だいず、ツナ	しょうが、たまねぎ、しらた き、キャベツ、えだまめ、きゅ うり、にんじん、とうもろこし	ごはん、さとう、ごま あぶら	618	28.7	13.6	1.8
14	月	ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー グリーンサラダ スイカ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいず	しょうが、にんにく、にんじ ん、たまねぎ、セロリ、ピーマ ン、トマト、アップルソース、 きゅうり、キャベツ、スイカ	ナン、あぶら、さとう、 オリーブゆ	591	26.1	26.4	3.2
ふるさと安中いっぱい献立		15月	ぎゅう にゅう	ぶたにくのごまみそかけ うめとチキンのさっぱりサラダ とおあしじる	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あぶらあげ、と りにく	かぼちゃ、なす、オクラ、しい たけ、ねぎ、きゅうり、キャ ベツ、うめ	ごはん、さとう、ごま、 ごまあぶら	647	28.8	25.8	2.4
図書コラボ「へんしんへんしんフルーツポンチ」		16水	ぎゅう にゅう	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ツナ、 チーズ	にんにく、たまねぎ、なす、ト マト、マッシュルーム、トマ ト、みかん、パイナップル	パン、スパゲティ、オ リーブゆ、ゼリー、サ イダー	585	25.3	14.5	2.0
17	木	ごはん	ぎゅう にゅう	タコライス（具） キャベツサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいず、チーズ、 ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、あかピーマン、 えだまめ、トマト、キャベツ、 きゅうり	ごはん、あぶら、さ とう、マカロニ、じゃが いも	585	23.8	19.4	2.5
18	金	ごはん	ぎゅう にゅう	トマトのハヤシルウ えだまめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ハム、ひじき	たまねぎ、にんじん、トマト、 なす、ズッキーニ、にんにく、 しょうが、もやし、えだまめ、 みかん	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、ごま	648	23.8	21.2	2.5
な つ や す み											
9/1	月	ココアパン なすのラザニア風	ぎゅう にゅう	イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、チーズ、ベーコ ン	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、なす、ズッキーニ、トマト、 キャベツ、トマト、きゅうり、 レモン	パン、バター、こめこ ワンタン、さとう、オ リーブゆ	602	24.6	22.1	1.6
※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。							月平均	625	26.2	21.7	2.5
※7月の給食費は7月25日（金）に引き落としになります。							基準値	650	27.5	18.5	2.0

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかりと食べましょう。

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

●夏が旬の野菜や果物には、からだの冷却効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。

●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

7月の地場産物

（献立表下線の食材）

JA：米、たまねぎ、なす、トマト

安総：たまねぎ、じゃがいも、にんにく、とうもろこし

秋間梅林：カリカリ梅、梅酢

ナバファーム：しいたけ

安中の食材をたくさん使っています！！

磯部小学校ホームページ
給食室のページもぜひご覧ください😊