



《7月》

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食(ふくしょく) しゅせい ぶくせい しる 主菜・副菜・汁もの	体をつくるとも(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
						1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
2	月	★	ごはん さけふりかけ	牛乳	揚げぎょうざ(2) チンジャオロース トックのスープ	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ ちやし ほししいたけ	ごはん	ごま あぶら	837 26.5 2.6
3	火	★	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの浅漬け	たまご ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ しらたき キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	732 25.6 2.5
4	水	◎	冷やし中華 ラーメンに具をのせて、スープ(パック)をかけてね♪	牛乳	フルーツ白玉	ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし パイン もも	ラーメン だんご	ごま	851 29.2 4.1
5	木	★	ごはん (安中米)	牛乳	豚キムチ丼の具 ひじきのピリッと和え 冷凍みかん	ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが はくさいキムチ きゅうり キャベツ すいか	ごはん さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	696 29.9 3.0
6	金	◎	セタこんだて サンドパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ シーザーサラダ *クルトン 流れ星スープ デザート(学配)	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ そうめん	卵・卵 ドレッシング	842 31.5 4.0
9	月	◎	サラダうどん めんつゆ(パック)をかけてね♪	牛乳	冷や奴 のり塩ポテト チョコバナナドッグ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり ちやし	うどん じゃがいも	ごま	795 30.7 4.1
10	火	◎	麦ごはん	牛乳	ハッシュドボーク コーンサラダ	ふたにく	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン しめじ	ごはん	卵・卵 ドレッシング	753 23.8 2.7
11	水	◎	コッパン	牛乳	チキンナゲット(3) ポテト ブチアセロラゼリー	チキンナ ふたにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン えだまめ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	卵・卵 あぶら	829 30.8 2.7
12	木	★	ごはん(安中米) たらこふりかけ	牛乳	さばの利久焼き カレー肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ	さば ふたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	795 34.2 2.5
13	金	◎	せわり こめっこばん	牛乳	ミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ ヨーグルト(学配)	ふたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり ししいたけ	パン パスタ	卵・卵 卵・卵 ドレッシング	784 31.1 2.6
17	火	★	ごはん	牛乳	酢豚 えびしゅうまい(2) はるさめサラダ	ふたにく えびしゅうまい かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが ちやし きゅうり しいたけ	ごはん はるさめ	あぶら	742 26.4 1.7
18	水	◎	せわり こめっこばん	牛乳	ウインナー焼きそば アセロラフルーツポンチ	ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ ちやし パイン もも アセロラ	パン めん	あぶら	786 26.1 3.5
19	木	◎	麦ごはん (安中米)	牛乳	夏野菜カレー 福神漬け トマトサラダ	ふたにく	牛乳 スライスミ	にんじん トマト	たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	789 24.4 4.8

《8月》

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食(ふくしょく) しゅせい ぶくせい しる 主菜・副菜・汁もの	体をつくるとも(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
						1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
28	火	◎	ビビンバ ごはん(焼き肉とナムル)をもちつけてね♪	牛乳	はるさめスープ	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ちやし たまねぎ	ごはん はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	725 31.0 1.2
29	水	◎	ココアパン	牛乳	和風きのこスパゲッティ ごぼうサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えのきだけ しめじ ごぼう キャベツ えだまめ	パン パスタ	卵・卵 バター マヨネーズ	724 24.6 3.0
30	木	◎	ナン (学配)	牛乳	キーマカレー のり塩ポテト チーズサラダ	ふたにく だいず	牛乳 スライスミ チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ししいたけ	パン じゃがいも	卵・卵 バター	671 28.2 4.4
31	金	◎	せわり こめっこばん	牛乳	ソース焼きそば フルーツヨーグルト	ふたにく	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ ちやし パイン もも	パン めん	あぶら	771 28.2 3.1

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー：820kcal、たんぱく質：30g(25~40g)、塩分3g未満です。

エネルギー 772Kcal
たんぱく質 28.4g
塩分 3.1g



【食器の組み合わせ】
★=おわん+おわん+仕切り皿 ○=カレー皿+仕切り皿
◎=カレー皿+おわん 無印=おわん+仕切り皿

保護者の方へ
【給食費の口座振替のお知らせ】
7月25日(水) ¥4,500
8月27日(月) ¥4,500
* 口座の残高確認をよろしくお願いいたします。