



# 7月 よていこんだてひょう



令和2年度 安中市立碓東小学校

給食回数21回

日	曜日	こんだてめい		きいろ		あか		みどり		1人分 [kcal]	蛋白 [g]	脂質 [g]	食塩 相当 量 [g]	
				ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをとのえる						
				たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
1	水	バックうどん	ぎゅうにゅう	わかめうどんのしる かむかむあげ えだまめいりたまごやき	うどん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら アーモンド ごま	かまぼこ だいす たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ えだまめ	628	24.6	19.7	3.1
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき じゃがいものなんばんに ピリからきゅうり	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ きゅうり	620	26.8	15.3	2.1
3	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチ えびシューマイ チンゲンサイのいそあえ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	ふたにく えび	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ ねぎ もやし はくさい	711	27.7	25.5	2.4
6	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ナン	あぶら ドレッシング	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり	638	24.1	25.8	3.9
7	火	★たなぼたこんだて★		ほしのコロック ほしのチーズサラダ たなぼたじる たなぼたセリー	こめ じゃがいも そうめん さとう セリー	ごま あぶら オリーブ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん オクラ	かんぴょう たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ レモン	677	26.6	20.5	3.2
8	水	ミニクワッサン	ぎゅうにゅう	ペパロンチーノ ポイルウイナー いかくんサラダ	パン オリーブ さとう	オリーブ あぶら	ベーコン ウイナー いか	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり セロリー	631	23.5	30.3	3.2
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおかか からしあえ とうふとわかめのみそしる	こめ		さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	609	24.3	20.7	2.4
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボードウフ やさいのちゅうかあえ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ しいたけ なす ねぎ きゅうり もやし	622	26.7	19.8	2.3
13	月	しょくパン スライスチーズ	ぎゅうにゅう	しろみざかなのチリソースかけ アーモンドサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ	あぶら アーモンド オリーブ	タラ ベーコン しろいんげん ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト さやいんげん パセリ	ねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ コーン	666	29.4	27.8	3.5
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースかけ きんぴら にらたまじる	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	ふたにく とりにく ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん しめじ ごぼう しらたき たまねぎ しいたけ	654	28.7	20.4	2.3
15	水	サラダうどん	ぎゅうにゅう	ぐんまのしゅうまい ワッフルドック	うどん シューマイのか ワッフルドック		ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	676	23.3	27.5	2.5
16	木	とりめし	ぎゅうにゅう	トマトとみずなのサラダ いなかじる	こめ さとう じゃがいも	オリーブ	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト みずな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	598	22.3	16.5	2.2
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー アセロラポンチ	こめ むぎ さとう	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ みず スッキー りんご もも みかん ズッキーナ	687	20.2	19.3	2.3
20	月	ロールパン	ジョア	ポークビーンズ シーザーサラダ	パン じゃがいも さとう ドレッシング	あぶら	ふたにく ウイナー だいす	ジョア チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	672	27.1	22.4	2.5
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのやくみソースかけ キャベツときゅうりのあさづけ かみなりじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく だいこん	591	23.9	16.6	2.3
22	水	ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう	ささかまのいそべあげ こだますいか	ラーメン こむぎ	ごま	ハム たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし すいか	583	27.1	14.2	3.1
27	月	バーカーハウス	ぎゅうにゅう	てりやきチキン コーンサラダ イタリアンスープ	パン さとう マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	631	28.4	26.1	3.5
28	火	タコライス	ぎゅうにゅう	ゴーヤのキムチチャンプルー もずくスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく とうふ だいす たまご かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん ピーマン あかピーマン トマト ゴーヤ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ えだまめ	595	26.1	22.8	2.3
29	水	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	やきそば かみかみあえ ミニトマト	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	もやし キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	588	25.4	21.2	3.4
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	すぶた はるさめサラダ れいとうみかん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり みかん	741	23.9	22.0	2.2
31	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ひじきサラダ メロンシャーベット	こめ むぎ じゃがいも さとう シャーベット	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ なまクリーム ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	756	22.2	26.1	2.8

★献立は都合により変更になることがあります。

★ななめ太字の食材は安中市産です。

★6月・7月の給食費は、7月27日(月)にまとめて引き落としになります。余裕をもってご入金をお願いします。



月平均	646	25.3	21.9	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

**なつやさいを  
たべよう!**

**トマト**  
めんえきりよく  
をたかめ、  
びょうきをよほ  
うします。

**かぼちゃ**  
カロテン、ビタ  
ミンC、ピタミ  
ンEがほうふ。  
びょうとけんこ  
うにこうかてき。

**ゴーヤ**  
なつパテを  
よほうしたり、  
はだをきれい  
にします。

**ピーマン**  
カロテン、ビ  
タミンCがほう  
ふ。せいかか  
つしゅうかん  
びょうよほう  
におすすぬ。

**とうもろこし**  
えいようそをバ  
ランスよくふく  
んでいます。  
なつのおやつに  
さいてき。