



7月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう!

(給食日数：13日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじつ [g]	えんぶん [g]	
		しゅしょく	のみもの		しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる						からだのちょうしをととのえる
1	月	カレー焼きそば 背割りパン	ぎゅうにゅう	フルーツポンチ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ もも みかん パインアップル	コッペパン ちゅうかめん あぶら ゼリー	616	23.1	17.4	2.5
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼー 麻婆じゃがいも 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん ジャがいも あぶら ごま さとう かたくりこ はるさめ ごま	596	19.1	18.0	1.9
3	水	まる 丸パン	ぎゅうにゅう	しゃけ 鮭フライ ★フライドポテト トマトスープ ポイルキャベツ タルタルソース	ぎゅうにゅう しゃけ ベーコン	トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	まるパン じゃがいも タルタルソース	629	22.8	32.0	2.2
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく 豚肉のごまがらめ えのきと油揚げの味噌汁 うめ 梅とチキンのサッパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチキン		えのきだけ ながねぎ きゅうり キャベツ うめ	ごはん ごま さとう ジャがいも ドレッシング さとう	633	30.3	21.9	2.7
5	金	たなばたこんだて ごはん	ジョア	たなばたじる 七夕汁 ★ハンバーグケチャップソース チーズサラダ ミニ団子	ジョア(ブルーベリー) とりにく チーズ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ レモン	ごはん そうめん かたくりこ オリーブオイル さとう	613	23.0	9.6	2.4
8	月	しよく 食パン スライスチーズ	ぎゅうにゅう	ミネストローネ マカロニサラダ	スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ツナ グレートノーザン	にんじん いんげん トマト	たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり	しよくぼん オリーブオイル マカロニ あぶら	597	24.9	25.9	3.0
9	火	ぶたにく 豚丼	ぎゅうにゅう	コーンサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう		しょうが たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう あぶら	579	24.5	18.3	1.9
10	水	ひ 冷やし中華 お米のタルト	ジョア	ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	ハム サラダチキン ジョア ちくわ あおのり	にんじん	キャベツ にんじん きゅうり もやし	バックラーメン ごま あぶら おこめのタルト	586	24.7	13.0	3.7
11	木	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープ 野菜の中華あえ とうもろこし (あんそう)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	むぎ ごめ ごまあぶら さとう	635	22.6	21.0	4.5
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こがね 黄金煮 ごまマヨネーズあえ ふりかけ おかか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ とうもろこし	ごはん ジャがいも くろざとう さとう ごま	610	23.0	20.4	2.0
16	火	わかめ ごはん	ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプル もずくスープ ★小玉すいか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ たまご かまぼこ もずく	にんじん	にがうり みつば ほししいたけ すいか	わかめごはん あぶら さとう	581	23.8	20.1	3.1
17	水	ペペロンチーノ ツイストパン	ぎゅうにゅう	かみかみあえ	ベーコン ぎゅうにゅう サラダチキン	アカピーマン	ほんしめじ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	スパゲッティ オリーブユ コッペパン ごま さとう ごまあぶら	621	24.2	19.6	2.8
18	木	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさい 夏野菜カレー グリーンサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	にんじん えだまめ かぼちゃ トマト	たまねぎ とうもろこし なす スッキーニ しょうが にんにく きゅうり キャベツ パセリ ゼリー	むぎ ごはん あぶら	688	21.5	25.3	2.9
									614	23.7	20.2	2.7
									650	27.5	18.5	2.0

※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月分の給食費の引落日は、**7月25日(木)**になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校

♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

(基準値)

給食委員会より

給食委員会で、5月～6月の間、募集箱をつくり、食べたいメニューを募集したところ、200枚以上の応募がありました。たくさんの応募ありがとうございます。

応募の多かったメニュー

○ 給食で出せるメニュー

- 1位 フライドポテト ★
- 2位 ハンバーグ ★
- 3位 スイカ ★
- 4位 揚げパン

○ 残念ですが給食では出せないメニュー

- 1位 ピザとコーラ
- 2位 ステーキ
- 3位 アイス (ハーゲンダッツ) ← 色々な物の値段が高くなり、給食費の余裕が無い為

これらの中から、応募が多かった、3品(★印)を7月の献立に入れました。

今回の募集のやり方が、“食べたいメニュー”としたため、約30枚は、給食に出せないものとなってしまいました。

ですので、2学期は“今までに給食で出たことのある、献立メニューの中から、一人3品までのリクエスト”と限定しまして、募集しようと考えています。夏休みあけにまた、募集箱を置くので、皆様のご応募よろしくお願ひいたします。