

日	曜日	献立名	筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		1人あたり エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)		
			1群 魚肉卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製 品・骨ごと 食べられる 魚・海藻	3群 緑黄色野 菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
1	月	コッペパン いちごジャム	牛乳	煮 グリーンサラダ すいか	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ すいか	パン ペンネ 小麦粉 砂糖 ジャム	オリーブ オイル	847	34.9	27.7	3.0
2	火	ごはん (安中産米)	牛乳	いわしのかばやき あげじゃがのそぼろ煮 かみかみあえ	いわし 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 切り干し大根 きゅうり 干ししいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ 油 ごま ごま油	798	30.9	29.3	2.5
3	水	冷やし中華 (パックめん)	牛乳	あげぎょうざ ヨーグルト	ハム 卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	中華麺 ぎょうざ皮 砂糖	ごま油 ごま サラダ 油	803	30.4	25.2	3.8
4	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス シーザーサラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも クルトン	サラダ 油 ドレッシング	828	26.9	29.4	3.0
5	金	★七夕献立★ ごはん	牛乳	星のハンバーグ ごまマヨネーズ和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 七夕デザート	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま ソイグ マヨネーズ	831	28.1	27.9	2.7
8	月	パンズパン	牛乳	なすとトマトのスパゲ ティ ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ オイル	812	30.8	27.2	3.1
9	火	ごはん (安中産米)	牛乳	焼き肉 五目きんぴら 切り干し大根のあえもの	豚肉 さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 こんにゃく きゅうり もやし	ごはん 砂糖	ごま サラダ 油 ごま油	757	33.1	25.3	2.7
10	水	フランスパ ンズ クリームチ ーズ	牛乳	ペペロンチー ノ トマトサラダ	ベー コン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリ カ トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ レモン	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ オイル ドレッシング	771	25.8	33.1	3.3
11	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ 韓国ナムル ゆでとうもろこし	豚肉 いか	牛乳	にら にんじん ほうれん 草	とうもろこし しょうが にんにく はくさい ねぎ もやし キムチ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	759	25.9	25.2	2.2
12	金	ごはん	牛乳	春巻き 回鍋肉 野菜の中華和え	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ たけのこ しょうが もやし きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春巻きの皮	ごま油 ごま サラダ 油	908	25.4	45.9	2.2
16	火	麦ごはん (安中産米)	牛乳	なす入り麻婆豆腐 パンサンサー	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	牛乳	ピーマン にんじん	ねぎ なす しょうが たけのこ にんにく 干ししいたけ きゅうり	麦ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	サラダ 油 ごま油 ごま	804	34.6	26.8	3.2
17	水	ソフトパ ンズ 大豆クリ ーム	牛乳	マスのマリネ ソムジュリネンヌ マカロニサラダ	マス ベー コン	牛乳	ピーマン 赤パプリ カ にんじん	黄パプリ カ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン チョコ 砂糖	サラダ 油 ソイグ マヨネーズ ごま油	801	31.9	39.3	3.5
18	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ 冷凍みかん	豚肉 いか	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根 きゅうり セロリ みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ 油 オリーブ オイル	824	29.9	26.0	2.9
									月平均	811	##	##	2.9	

※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。

※ 7月分の給食費引き落とし日は7月25日(木)です(無料化の対象とならない方のみ)。

今月の地場産物 ※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。

〈JA碓氷安中〉 玉ねぎ、トマト、なす、長ねぎ

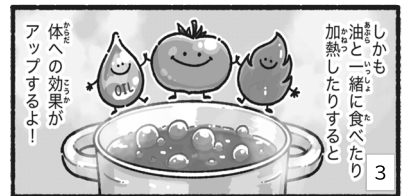
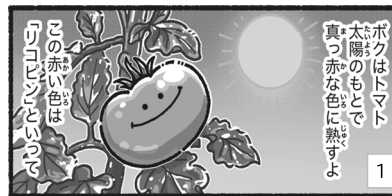
〈安中総合学園高校〉 玉ねぎ、じゃがいも、11日のとうもろこし



〇〇 **パリオリンピック・パラリンピック応援献立** 〇〇

今月は、この夏行われるオリンピック・パラリンピックにちなんで、開催国のフランスや参加国の料理が登場します。

いろ
トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって
げんき
元気に過ごしましょう。

令和6年度

7月 予定献立表

安中市立第一中学校
(給食回数13回)