

日	曜日	献立名  かみかみメニューです。		材 料 名						エネルギー [kcal]	たんばく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
				1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 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	火	★揚げパン★	牛乳	チップスサラダ とおおしスープ	きなこ ベーコン	牛乳	かぼちゃ 赤パプリカ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	806	28.9	28.1	2.5	
2	水	冷やし中華 (P冷ラーメン)	牛乳	大学いも プレーンヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ラーメン 砂糖 さつまいも	ごま油 黒ごま ごま	852	32.1	21.9	3.3	
3	木	タコライス 麦ごはん	牛乳	もずく&わかめスープ 小玉すいか	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ もずく	にんじん ピーマン トマト 赤パプリカ	たまねぎ にんにく しいたけ すいか	麦ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	809	31.0	24.0	2.6	
4	金	麦ごはん	牛乳	メンチカツ ひじきのピリッとサラダ なめこ汁	豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	なめこ たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	麦 ごはん パン粉 砂糖	油 ごま ごま油	823	30.6	26.7	2.8	
7	月	食パン ブルーベリージャム	牛乳	ポトフ フルーツヨーグルトあえ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ みかん パイン ブルーベリー	パン 砂糖 じゃがいも		785	26.5	26.4	2.5	
8	火	★セタメニュー★	牛乳	焼き肉 おひたし たなばた汁 たなばたゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら オクラ チンゲン菜	キャベツ もやし	ごはん 砂糖 そうめん 片栗粉	油 ごま ごま油	796	30.4	22.8	2.6	
9	水	黒パン	牛乳	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン 黒糖 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油	812	34.5	26.0	2.3	
10	木	ジャージャー麺	牛乳	餃子 (2個) ミニゼリー (ぶどう・みかん)	豚肉 味噌 餃子 (豚肉)	牛乳	にら	ねぎ しいたけ しょうが にんにく ぶどう みかん	ラーメン 砂糖 小麦粉 (餃子の皮)	油 ごま ごま油	818	34.6	25.0	3.0	
11	金	ビビンバ ごはん	牛乳	ビーフンスープ 安総とうもろこし	豚肉 大豆 味噌 なた 鶏つみれ	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく もやし しいたけ しらたき たまねぎ 安総とうもろこし	ごはん 砂糖 ビーフン 片栗粉	油 ごま ごま油	810	34.1	24.3	3.1	
14	月	★ふるさと安中いっぱい献立★	牛乳	安中野菜いっぱいカレー 秋間の梅ツナサラダ	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん トマト	なす スクッキーニ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ 枝豆 秋間の梅	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	805	25.6	27.5	3.0	
15	火	わかめごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しらたき もやし コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	803	29.6	25.2	3.1	
16	水	ごはん	牛乳	あじの薬味ソースかけ ごまあえ 味噌汁	あじ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	803	33.2	21.2	2.8	
17	木	パーカーハウス	牛乳	白身魚フライ・秋間の梅タルタル コールスローサラダ コンソメスープ	白身魚 (ホキ) ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 秋間の梅	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	838	29.9	28.8	2.8	
18	金	★1学期最後の給食★	牛乳	カルビスープ 茎わかめのサラダ ガリガリ君	豚肉 ツナ 卵 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	白菜 大根 たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく しいたけ きゅうり コーン キャベツ りんご (ガリガリ君)	ごはん 砂糖 パン粉	油 オリーブ油	814	26.9	24.9	3.1	
※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。											期間平均	812	30.6	25.2	2.8
※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは 7月25日(金)です。											基準値	830	34.0	23.5	2.5

7/14(月)

～安中産の食材をたくさん使ってつくります～

ふるさと安中いっぱいこんだて

安中産の食材をたくさん使った給食です

安中産の
たまねぎ、ズッキーニ、トマトを
使ったカレーです。
かきし味に秋間の梅ジュも
入っています。

安中産の
品種は、
「ゆめまっぴり」
です。

秋間のうめは、
梅ぼし、梅ジャム、梅り梅
などに加えて、
この日のサラダは、梅ぼしを
塩づけする時
に、よがって
くる梅の液体
うめ酢を使います。

安中市は、土も気候も
よいので、色々な農産物
がおいしく育ちます。
「ハチマキなないけ」
いつもの食材が
いつもおいしいよ
それが、ふるさと安中の
よさでもあると思います。

★学校HPに給食を紹介しています★

給食には安中産の食材が
かかっているよ

※安中市内産食材を使用しています。
米・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・ズッキーニ・
なす・トマト・梅
JA・秋間梅林・安中総合学園高校 から届きます。

★七夕の行事食★
そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝
わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説が
もとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見
立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわ
きにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、
ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなど
と合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。