

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき	I補 キ- [kcal]	たん ぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]					
								血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり		
1	月	コッペパン 	ミートボールの トマトクリームに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール だいこんにゅう ハム	パン ベシャメルソース サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン えだまめ だいこん きゅうり	618 28.2 25.4 2.6					
2	火	ごはん 	さばのしおやき いかときゅうりのすのもの こしねじる	ぎゅうにゅう わかめ いか ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ ドレッシング こんにゃく サラダゆ	きゅうり しょうが ねぎ なましいたけ にんじん	602 30.8 21.5 3.0					
3	水	ひじきスパゲッティ 	チーズサラダ こくとう サターアングギー	とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ さとう サラダゆ こむぎこ	にんじん ピーマン きゃべつ こまつな	604 24.5 27.5 2.2					
4	木	むぎごはん 	カルピススープ きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ にら しょうが にんにく はくさいキムチ ほししいたけ きりほしだいこん もやし	617 20.9 22.8 2.7					
5	金	わかめごはん 	ほしのハンバーグ ケチャップソース ごまあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	こめ ごま さとう そうめん かたくりこ	こまつな もやし にんじん おくら	584 23.4 17.6 3.1					
8	月	ツイストロールパン 	パンネとなつやさいの トマトに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーこん とりにく かつおフレーク	パン パンネ サラダゆ さとう	にんにく たまねぎ トマト なす すっきーに きパブリカ あかパブリカ こまつな きゅうり きゃべつ	628 25.1 26.8 2.1					
9	火	ぶたどん 	きゅうりのラーゆづけ 安総ゆでとうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり もやし にんじん とうもろこし	604 25.7 17.9 3.0					
10	水	ひやしちゅうか (パックめん) 	ぎょうざ ヨーグルト	ハム きんしたまご とりにく ぎゅうにゅう ぎょうざ ヨーグルト	ちゅうまめん ごま	きゃべつ にんじん きゅうり もやし	620 25.2 18.3 5.7					
11	木	ごはん 	なつやさいカレー うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だいこんにゅう	こめ カレールー サラダゆ さとう ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト すっきーに えだまめ しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ	610 20.6 20.4 2.1					
12	金	ごはん 	安総じゃがいものこがねに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう アーモンド	にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい もやし	618 24.3 18.9 1.8					
16	火	ごはん 	ぶたにくとゴーヤの キムチいため ビーフンスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご けずりぶし とりにく ふりかけ	こめ ごまあぶら ビーフン	ゴーヤ はくさいキムチ もやし にんじん にら ちんげんさい ほししいたけ	620 25.2 24.7 2.5					
17	水	コッペパン 	ゆきそば ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ハム	パン ちゅうまめん サラダゆ マヨネーズ さとう ごま	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし なましいたけ ピーマン こまつな コーン	599 23.8 26.3 2.3					
18	木	タコライス 	キャベツサラダ わかめスープ スイカ	ぶたにく だいす こなチーズ ジョア わかめ	こめ サラダゆ さとう ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん パブリカ ピーマン コーン きゅうり きゃべつ トマト もやし ほししいたけ ねぎ すいか	594 23.4 14.5 2.2					
<p>まいつき にち ひ ころからだ 毎月20日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます</p> <p>※ 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月の給食費の引き落としは 7月 25日(木)です。 8月の給食費の引き落としは 8月 26日(月)になります。</p>				<p>太字 は安中市内で 栽培された食材です。</p>				期間平均	609	24.7	21.7	2.7
								基準値	650	27.5	18.5	2.0

高校生が早朝から収穫してくれます★

1・2年生が  
皮むきをします！

としょ きゅうしよく  
図書コラボ給食  
「うめじいのたんじょうび」

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

たなばた 七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災  
ねがふうしゅう 願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に  
ゆらい 由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」という  
かし た お菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に  
みず くわ ね なわ かたち 水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめん  
げんけい の原型とされています。



そうめんは具だくさん  
にすると、栄養のパラ  
ンが良くなります！

ランチセットは まいにち  
せいけつなものを

7月11日 1学期最後の図書コラボ給食  
「うめじいのたんじょうび」より  
うめのかおりサラダ です。  
すっぱさが、なつのつかれた体にうれしいですね。  
あきまのかりかり梅をつかっています。  
としょしつにいてよんでね☆☆