令和７年

７月よていこんだてひょう

太田市立韮川小学校

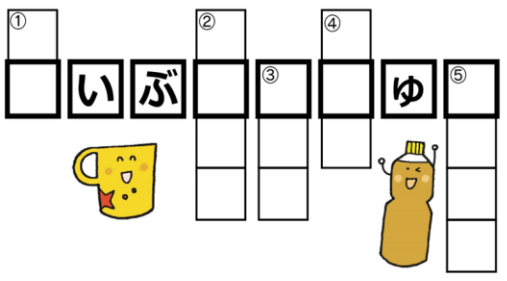
日	曜	献立名 主食	飲物	おかず	主な材料名 からだをつくる（あか） たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだのちょうしをととのえる（みどり） ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類・果物	エネルギーのもとになる（きいろ） 炭水化物 米・パン・めん 芋類・砂糖	脂質 油脂 種実類	栄養量 エネルギー（Kcal） たんぱく質(g) 脂質（g）
1	火	ごはん		ホイコーロー はるさめスープ メロン	ぶたにく なると みそ　とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが もやし　ほししいたけ　メロン	ごはん　さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	541 22.1 13.8
2	水	おおたをたべようのひ はちみつパン		なすとトマトのスパゲッティ とうもろこし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　なす しめじ　にんにく コーン	パン スパゲッティ さとう	オリーブゆ	556 22.0 14.6
3	木	給食で日本一周　～沖縄～ クファジューシー （おきなわふうまぜごはん）		もずくスープ てづくりサータアンダギー	ぶたにく さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく えだまめ　ほししいたけ ねぎ　だいこん	ごはん さとう はくりきこ	あぶら ごま ごまあぶら	656 21.2 24.6
4	金	しょくパン スライスチーズ		ジャーマンポテト おまめのミネストローネ	ベーコン ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー　にんにく	パン じゃがいも マカロニ	バター あぶら オリーブゆ	600 26.6 20.5
7	月	たなばたこんだて ごもくちらし		ほしのハンバーグＢＢＱソース たなばたじる たなばたデザート	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	れんこん　ごぼう　ねぎ かんぴょう　えだまめ しょうが　にんにく　りんご たまねぎ　ほししいたけ	ごはん さとう　ゼリー かたくりこ そうめん　ふ	あぶら	576 21.9 16.8
8	火	ごはん		いわしのしょうがに ごましおこんぶあえ なつやさいけんちん	いわし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ	きゅうり　キャベツ だいこん　なす　しょうが ごぼう　こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	537 22.4 16.7
9	水	ごはん		なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ　みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　なす　ねぎ にんにく　しょうが きゅうり　もやし　コーン	ごはん　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	566 22.7 16.7
10	木	わかめごはん		にくじゃが キャベツのさっぱりあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　えだまめ ほししいたけ　キャベツ もやし　しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	535 19.9 11.8
11	金	ミルクパン		パリツォーネ イタリアンスープ	たまご ベーコン とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン パンこ パリツォーネのかわ	あぶら	554 22.9 22.4
14	月	ビビンバ		もやしのナムル とうがんのスープ	ぶたにく とりにく だいず　とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが　にんにく もやし　キャベツ ねぎ　とうがん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	533 25.2 19.8
15	火	ごはん		さばのカレーしょうゆやき ゆでえだまめ ごまみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ　だいこん たまねぎ　キャベツ ねぎ	ごはん	ごま	561 23.0 21.1
16	水	くろパン		にたまご そくせきづけ わかめうどん	たまご　なると とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり だいこん　ねぎ ほししいたけ	パン さとう うどん		534 27.9 19.0
17	木	おはなしきゅうしょく～ぞろぞろ　野菜がね～ むぎごはん		なつやさいカレー レモンゼリーあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　なす ズッキーニ　りんご パイン　もも　みかん	むぎごはん ゼリー	あぶら	616 18.3 15.7
18	金	終業式									

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



① もちつきに使う道具、きねと○○。
② 英語で「キャロット」という野菜。
③ おしりが光る虫。
④ 海水浴に持っていこう。
⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

給食室から

7月2日(水)の『とうもろこし』は太田市の農家さんが朝、収穫して、韮川小に届けてくれます。
届いたとうもろこしは、2年生に皮むきをしてもらう予定です。2年生は楽しみにしていてくださいね

他の学年の皆さんは、2年生にありがとうの気持ちを込めて、しっかりあいさつをしましょう！