

# 7月 こんだてひょう

令和7年(2025年)

おた しりつ せら だ しょうがっこう  
太田市立世良田小学校

日 曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						エネルギーたんぱく質(たんぱく質(a) 脂質(g))
	主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(a)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	パーカーハウス トマトハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ コーン きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	600 26.6 24.8
2	水	ごはん ユーリンチー(油淋鶏) 2個 チョレギサラダ ワンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	ねぎ もやし しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ラー油	676 22.2 25.7
3	木	くろパン にこみうどん しのだに からみあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	パン うどん さとう	ごまあぶら ラー油	603 26.3 20.5
4	金	わかめごはん あつやきたまご にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら	591 23.4 15.9
7	月	たなばたこんだて ごはん そぼろごはんのぐ ほしのコロック あまのがわスープ たなばたゼリー	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん おくら	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう そうめん ぶ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら	672 24.2 22.5
8	火	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ なめこじる	さば みそ あぶらあげ 豆腐 さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ ねぎ なめこ	だいこん しいたけ ねぎ なめこ	ごはん さとう しらたき じゃがいも	あぶら	596 24.5 19.5
9	水	ごはん チキンライスのぐ スペインふうオムレツ グラムチャウダー	とりにく あさり たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ しめじ コーン	ごはん じゃがいも	バター	598 24.2 19.9
10	木	ココアパン あさりのボンゴレスパゲッティ チーズサラダ	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり しめじ コーン にんにく キャベツ	パン スパゲッティ バター	あぶら バター ドレッシング	629 25.4 19.9
11	金	ごはん 豚キムチ ぎょうざ 2個 ちゅうかコンソメスープ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし はくさい たまねぎ ねぎ しょうが コーン たけのこ にんにく しいたけ	ごはん さとう ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	592 23.9 18.3
14	月	ごはん ホキいそペフライ ひじきのいために じゃがいもとわかめのみそしる	ホキ あぶらあげ ちくわ みそ だいす	ぎゅうにゅう わかめ あおりのり	にんじん	ごぼう ねぎ えのき えだまめ たまねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	592 23.7 19.4
15	火	コッパパン みそラーメン チョコクリーム まめまめサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ にんにく えだまめ もやし しょうが ねぎ コーン	パン さとう ラーメン チョコクリーム	あぶら ごまあぶら	589 23.4 20.0
16	水	おおたをたべようのひ むぎごはん おおたのなつやさいカレー フルーツのゼリーあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ みかん なす パイン にんにく もも	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	667 20.0 18.5
17	木	しょくパン レーズンクリーム ポイルブロッコリー なつやさいスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ トマト	キャベツ たまねぎ コーン	パン レーズンクリーム	あぶら	606 26.1 26.0
18	金	終 業 式							

今月の栄養価			
	今月平均	基準	単位
エネルギー	616	650	kcal
たんぱく質	24.1	21~33	g
脂質	20.8	14~22	g

\*野菜はすべて  
加熱しています。

\*麺のメニューは  
エネルギー不足を  
補うために  
パンをつける  
ことがあります。

\*食材の太文字は  
太田市産です。

\*都合により、  
献立を変更する  
場合があります。

## こんげつのおおたさい



なす



たまねぎ



きゅうり



おくら



かぼちゃ

## 7月16日は「おおたをたべようの日」

7月16日(水)は「おおたをたべようの日」です。太田市産の食材をたくさん使って給食をつくっています。

おおたの夏野菜カレーに使用するかぼちゃ、たまねぎ、なすは太田市でとれたものです。お米、牛乳は普段から太田市で生産されたものです。地域でとれたものをその地域の人が消費することを「地産地消」といいます。給食を食べながら地域の良さを感ぜられると良いですね。

