

令和7年7月

学校給食予定献立表



おたしりつくしんくしゅうちゅうがっこう
太田市立生品小中学校

日曜	しゅよく のみもの	こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	中学校
		おかず		あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		き なつやちからのもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
				1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品	2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物	5ぐん 米・パン・めん 芋類・砂糖	6ぐん 油脂種実類		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
★おたをたべようの日★ 生品小「2年生」が、小中学校710人分のとうもろこし180本の皮むきをしてくれます！											
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく かぼちゃとあぶらあげのみそしる おたのとうもろこし	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	597 27.4 17.6	762 33.7 20.5
2	水	しょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト スライスチーズ たまごスープ おたのえだまめ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ コーン えだまめ	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	604 27.4 24.5	753 33.1 28.3
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボー豆腐 はるまき	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん はるまき かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	673 24 27.5	839 30.5 29.6
4	金	せわり「バ」パン ぎゅうにゅう	ロングウイナー スラッピージョー コンソメスープ	ウイナー とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	626 26.5 25.4	748 31.6 29.9
★セブメニュー★ スープには、天の川に見立てた「そうめん」、切り口が星の形をした「オクラ」、星型に切った「にんじん」を入れます。											
7	月	えだまめごはん ぎゅうにゅう	(えだまめごはんのぐ) ほしがたハンバーグ おろしソースかけ あまのがわスー ツナばたぜり	あぶらあげ とりにく なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト オクラ	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ ねぎ えだまめ	ごはん さとう そうめんゼリー *コンタミあり かたくりこ	あぶら ごま	603 23.8 18.6	791 30.3 22.8
8	火	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが すのもの	たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ しらす きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	642 27.4 19.6	824 34.1 23.1
9	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	メンチカツ ソース コーンサラダ ABCスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり	パン かわ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	621 22.9 24.3	791 28.7 29.2
10	木	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ぶたどんのぐ) こましおこんぶあえ なつやさいのみそけんちん	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ しらす ごぼう キャベツ きゅうり なす	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	585 26.8 17.6	752 33.2 20.7
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばみりんしょうゆカレーふうみ もやしいため にらたまじる	さば たまご ソーセージ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	646 26.8 26.7	853 34.5 34.4
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	あじいそフライ きりぼしだいこんのスタミナいため とんじる	あじとりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	きりぼしだいこん もやし こんにゃく ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	607 27.1 20.1	782 33.5 23.7
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー パンパンジーサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん かたくりこ かつおさとう	あぶら ごまあぶら ごま	629 28.4 19.6	811 35.4 23.5
16	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	シチリアふうスパゲティ こまつなサラダ	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす キャベツ レモン こまつな	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら バター	650 26.1 21.7	810 32 25.9
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー フルーツゼリーあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす りんご みかん パイン もも かぼちゃ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	662 21.6 14.3	841 26.8 16.5
18	金	しゅうぎょうしき									

※めん類では、そばのコンタミネーションがあるかないか、※印で表示してあります。

(コンタミネーション: 同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)

○給食で使うお米は太田市産米の「あさひの夢」で、牛乳も太田市産です。

○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。

○太田市産の野菜は太字で表示しています。

基準値	基準値
650	830
27.0	34.0
18.0	23.0

暑さに負けない食事をしよう！

01日3食、しっかり食べよう！

食事は、体を動かすパワーのもとです。食事の回数が減ると、栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。

特に朝食は午前中を元気に過ごすために必要です。



02冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！

冷たいものを取り過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く飲み過ぎると食欲をなくしてしまうことがあるため、飲むものも注意しましょう。

03旬の夏野菜をたくさん食べよう！

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は、からだの抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに負けないようにする「ビタミンC」がたくさん含まれています。

