

日 曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) (たんぱく質(g)) (脂質(g))	一口メモ
	主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 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 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実		
1 火	ミルクパン	牛 乳	チリコンカン チーズサラダ 季節の果物	豚肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	米ぬか油 米ぬか油	776 31.7 28.3	★七夕 7月7日は七夕です。 7日の給食は、七夕献立です。 星型の食材をふんだんに使っています。お楽しみに♪
2 水	ピビンバ	牛 乳	(ピビンバの具) 小籠包 2個 豆もやしのとろみスープ	豚肉 豆腐 小籠包	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう もやし 大豆もやし ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	825 32.3 34.5	
3 木	黒パン	牛 乳	ジャージャーうどん ツナマヨ大根サラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	うどん パン 砂糖 片栗粉	ごま油 マヨネーズ	791 31.9 30.8	
4 金	ごはん	牛 乳	あおさ入りサーモンフライ しらたきのごまあえ なめこ汁	鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しらたき もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	米ぬか油 すりごま	796 27.4 24	★太田市の野菜 今月も新鮮な野菜が太田市の農家さんから届きます！ 新鮮でおいしい夏野菜も取り入れています。
7 月	チキンライス	牛 乳	(チキンライスの具) 星のハンバーグ セタスープ 天の川ゼリー	鶏肉 なると ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 干しいたけ ねぎ	ごはん 春雨 麩 ゼリー	バター	782 33.5 22.6	
8 火	はちみつパン	牛 乳	塩ラーメン チョレギサラダ 型抜きチーズ	豚肉 なると	焼き海苔 チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ にんにく ねぎ コーン もやし きゅうり たまねぎ	パン 中華麺	米ぬか油 ごま	756 31.8 23.5	
9 水	ごはん	牛 乳	みそだれ焼き肉 太田の朝採れとうもろこし 豆乳スープ	豚肉 ベーコン 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖 大麦 ごま	米ぬか油 ごま油 ごま	808 32.5 23.6	★世界の料理 タイ 大久保さん
10 木	横切り丸パン	牛 乳	カレー包みメンチ キャベツソテー ミネストローネ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリー	パン マカロニ じゃがいも	米ぬか油	800 30.1 32.6	
11 金	ガパオライス	牛 乳	(ガパオライスの具) 目玉焼き マンゴープリン ナンプラー香るタイ風春雨スープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン バジル	たまねぎ もやし 水菜 にんにく	ごはん 春雨 マンゴープリン	米ぬか油	804 33.5 25.3	
14 月	ごはん	牛 乳	なす入りマーボー豆腐 鬼めかぶとわかめのサラダ	豚肉 豆腐 かつお節	めかぶ わかめ 牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ なす 干しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	739 25.5 20.7	・なす ・じゃがいも ・たまねぎ
15 火	ごはん	牛 乳	鶏の唐揚げ甘酢ダレ 2個 ナムル きのこ豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ きゅうり 大豆もやし しめじ タモギタケ えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	794 30.7 27.6	
16 水	ごはん	牛 乳	あじのスタミナ焼き ひじきと高野豆腐の炒め煮 にらと卵のみそ汁	アジ 卵 大豆 みそ 高野豆腐	ひじき 牛乳	にんじん にら	こんにゃく しめじ 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖	米ぬか油	789 32.7 20.5	
17 木	ココアパン	牛 乳	なすとズッキーニのトマトスバゲティー シャインマスカットゼリー和え	ベーコン ツナ	牛乳	トマト	たまねぎ なす ズッキーニ ニンニク	パン スバゲティー ゼリー	米ぬか油	856 31.0 24.1	飯塚さん ・とうもろこし
18 金	ごはん	牛 乳	夏野菜カレー チキンとわかめのレモンサラダ 冷凍パイ	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	赤ピーマン トマト	たまねぎ なす 枝豆 りんご きゅうり キャベツ スズッキーニ	ごはん じゃがいも かぼちゃ	米ぬか油	785 30.3 19.7	

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

※**太字野菜は、太田市産の野菜**です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。

