令和６年度

７月献立表

太田市立宝泉中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
		★日本味巡り：佐賀★		シシリアンライスの具・ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚肉	牛乳	にんじん	**たまねぎ** りんご	ごはん	油 ごま	814
1	月	シシリアンライス	牛 乳	フレンチサラダ	鶏肉	もずく	チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ	砂糖	ごま油	29.8
				もずくスープ				きゅうり ねぎ		マヨネーズ	33.1
				八百屋スパゲッティ	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく **たまねぎ**	スパゲッティ	油	746
2	火	黒コッペパン	牛 乳	フルーツ杏仁和え			ピーマン	キャベツ しめじ	杏仁豆腐	バター	26.6
								みかん パイン もも			18.2
				さばのみそ煮	さば みそ	牛乳	にんじん	切干大根 もやし	ごはん	ごま油	790
3	水	ごはん	牛 乳	切干大根のスタミナ炒め	豚肉		にら	ごぼう だいこん	砂糖		31.4
				鶏つみれ汁	鶏肉		ほうれん草	ねぎ			25.1
				キーマカレー	豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく **たまねぎ**	ナン	油	751
4	木	ナン	牛 乳	プチプチサラダ	おから	海そう	ピーマン	りんご にんにく	**じゃがいも**	ドレッシング	27.8
				塩バニラクリームワッフル			トマト	しょうが キャベツ きゅうり	ワッフル		30.2
		★七夕献立★		（コーンピラフの具）	ウインナー	牛乳	にんじん	**たまねぎ** コーン	ごはん パン粉	豆乳バター	738
5	金	コーンピラフ	牛 乳	星のコロッケ・ソース	豚肉 鶏肉		パセリ	干しいたけ ねぎ	じゃがいも 麩	油	23.1
				七夕スープ 七夕ゼリー	なると				そうめん ゼリー		24.5
				いわしの蒲焼き	いわし	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり	ごはん	ごま油	725
8	月	ごはん	牛 乳	キムチ和え	豚肉		にら	**たまねぎ** もやし	片栗粉	ごま	26.4
				にら入りみそ汁	豆腐 みそ			ねぎ しょうが	砂糖	油	23.7
				たれ付き肉団子 ２こ	豚肉	牛乳	にんじん	**とうもろこし**	パン	油	756
9	火	メロンパン	牛 乳	太田の朝採りとうもろこし	ベーコン		小松菜	**たまねぎ** キャベツ	マカロニ		28.7
				ＡＢＣスープ	うずら卵				**じゃがいも**		31.1
				（そぼろごはんの具）	鶏肉 おから	牛乳	にんじん	こんにゃく えだまめ	ごはん	油	710
10	水	そぼろごはん	牛 乳	彩り厚焼きたまご	たまご		かぼちゃ	しょうが だいこん ごぼう	砂糖	ごま	32.5
				夏野菜みそけんちん	豆腐 みそ		いんげん	**なす** ねぎ 干しいたけ			25.5
		★日本味巡り：千葉★		勝浦タンタンメン	鶏肉	牛乳	にら	**たまねぎ** キャベツ もやし	パン	ごま油	748
11	木	はちみつパン	牛 乳	揚げぎょうざ ２こ	豚肉		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざの皮	ラー油	27.8
				大根サラダ 梨ゼリー	ツナ			だいこん きゅうり	ゼリー	ドレッシング	27.4
				韓国風焼肉	豚肉	牛乳	にんじん	**たまねぎ** ねぎ	ごはん	ごま	722
12	金	ごはん	牛 乳	塩ワンタンスープ	鶏肉		にら	にんにく キャベツ	砂糖	ごま油	31.9
					なると			もやし ねぎ しょうが	ワンタンの皮		19.1
		★パリオリンピック献立★		白身魚のラタトゥイユかけ	ホキ	牛乳	にんじん	**たまねぎ** ズッキーニ	パン クルトン	油	774
16	火	クロワッサン	牛 乳	ジュリエンヌスープ	ベーコン		ピーマン	にんにく キャベツ	**じゃがいも**	オリーブ油	26.2
				ブランマンジェ風デザート			パプリカ トマト		ブランマンジェ風デザート		39.7
				なす入りマーボー豆腐	豆腐	牛乳	にんじん	**たまねぎ** ねぎ **なす**	ごはん	油	740
17	水	発芽玄米ごはん	牛 乳	わかめサラダ	豚肉	わかめ	にら	干しいたけ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	25.7
					みそ			キャベツ きゅうり	片栗粉	ドレッシング	20
				にら焼きそば	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	パン	油	737
18	木	背割りコッペパン	牛 乳	太田のえだまめ			にら	**えだまめ** みかん	焼きそば麺		33.8
				冷凍みかん							20.9
				夏野菜カレー	鶏肉	牛乳	にんじん	**たまねぎ** **なす** にんにく	ごはん	油	852
19	金	麦ごはん	牛 乳	コーンとえだまめのサラダ			かぼちゃ	しょうが ズッキーニ プルーン りんご	**じゃがいも**	ドレッシング	25
							トマト	コーン えだまめ きゅうり キャベツ			24.7

一口メモ

★七夕
7月7日は七夕です。5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♪

★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。

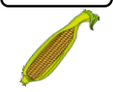
大久保さん

・なす

・じゃがいも

・たまねぎ

天下井さん



・とうもろこし

塚越さん

・えだまめ

※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しょう。