



7月献立表



令和3年度

太田市立宝泉中学校

日	曜	飲み物	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)	一口メモ
					1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品 豆製品	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	6群 油脂 種実		
			主食	おかず							たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	牛乳	麦ごはん	夏野菜カレー カラフルサラダ	鶏肉 牛乳	にんじん かぼちゃ トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ ズッキーニ ねぎ	麦ごはん じゃが芋	米ぬか油 ドレッシング	867 24.3 23.8	★7月7日は七夕です。給食では、みそ汁に星型の人参を浮かべたり、天の川をイメージしたゼリーを出します。	
2	金	牛乳	ごはん	ゴーヤのかき揚げ(天丼のたれ) なめこ汁 きゅうりとわかめの酢の物	ツナ 豆腐 みそ	ゴーヤ にんじん 小松菜	玉ねぎ なめこ だいこん ねぎ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	815 20.4 27.7		
5	月	牛乳	ごはん	みそだれ焼肉 冬瓜のスープ レモンヨーグルト	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト にんじん	にら にんにく ねぎ とうがん キャベツ えのきたけ	ごはん じゃが芋	米ぬか油 ごま ごま油	768 31.2 16.8		
6	火	牛乳	ソフトフランスパン	ツナオムレツ キャベツソテー コーンクリームスープ	卵 ツナ ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム にんじん パセリ	赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃが芋	米ぬか油	774 27.9 32.1		
7	水	牛乳	ごはん	ハンバーグおろしソース 野菜たっぷりみそ汁 おかかあえ セタゼリー	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン ちやし にんにく	ごはん 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ゼリー	米ぬか油	828 29.1 21.9	★7月は夏野菜をたくさん取り入れた献立にしました。太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は栄養満点です。夏バテ予防、熱中症予防、利尿作用、紫外線対策など、暑い夏を乗り越えるのに必要な効果がたくさんあります。	
8	木	牛乳	こめっこぱん	焼きうどん 太田の枝豆 冷凍みかん	豚肉 なると	牛乳 にんじん	キャベツ もやし 枝豆 みかん	パン うどん	米ぬか油	752 35.0 22.8		
9	金	牛乳	わかめごはん	さばの生姜醤油焼き スタミナ汁	さば 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ にんじん にら	しょうが 大根 キャベツ しめじ 白菜キムチ ねぎ	ごはん パン粉	ごま油	824 35.2 29.2		
12	月	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆なす豆腐 パリパリサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり	発芽玄米ごはん 砂糖 片栗粉 揚げ麵	ごま油 ドレッシング ごま	771 26.1 19.2		
13	火	牛乳	ロールパン	チキンビーンズ マカロニスープ チーズ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ トマト 黄ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	900 36.2 38.1		
14	水	牛乳	ごはん	肉じゃが ごまあえ のりふりかけ	豚肉 のり	牛乳 にんじん	きゅうり キャベツ もやし 枝豆 しいたけ 玉ねぎ しらたき	ごはん じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま	751 25.4 16.1	★太字は太田市産の野菜です。玉ねぎは八木さん、なすは大久保さん、枝豆ととうもろこしは飯塚さんが届けてくれます。地域の恵みに感謝していただきます。	
15	木	牛乳	背割りコッパパン	あらびきウインナー ツナマヨサラダ レタスとトマトのスープ	ウインナー ベーコン 卵 ツナ	牛乳 にんじん トマト	キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	パン 片栗粉	マヨネーズ	780 30.3 30.8		
16	金	牛乳	ごはん	ビビンバ・肉みそ ビビンバ・ナムル 韓国風とろみスープ	豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ちやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	763 29.3 24.0		
19	月	牛乳	ごはん	あじのり塩フライ ピリ辛こんにゃく炒め 夏野菜の豚汁	あじ みそ 鶏肉 豚肉 さつまあげ	牛乳 にんじん かぼちゃ いんげん	こんにゃく ねぎ とうもろこし 玉ねぎ ズッキーニ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま ごま油	802 32.0 23.6		
20	火	牛乳	黒パン	シチリア風スパゲティ コーンサラダ ミルクコーヒー	ベーコン 豚肉	牛乳 にんじん トマト	ねぎ しめじ 玉ねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン スパゲティ ミルク	オリーブ油	817 29.2 25.5		

※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。

◎7月分の給食費口座振替日は8月2日(月)です。前日までに入金をお願いします。

