



# 7月献立表

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の働きを整える食品群		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	金	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 荳わかめのきんぴら なめこのみそ汁	さば さつま揚げ 豆腐	牛乳 荳わかめ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごぼう なめこ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	795 31.0 26.6	★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♪
4	月	★日本味巡り:福岡県★ 高菜チャーハン	牛乳	(高菜チャーハンの具) 明太チーズ揚げ3こ モロヘイヤ入り中華スープ	豚肉 たまご 明太子 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 高菜 モロヘイヤ	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん ワンタンの皮 片栗粉	ごま油 油	731 26.4 29.4	
5	火	黒パン	牛乳	焼きうどん 太田のえだまめ 冷凍パイン	豚肉 なると	牛乳	にんじん キャベツ えだまめ	もやし パイン	パン うどん	油	716 33.2 19.7	
6	水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 塩ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	白髪キムチ ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 ごま油	710 29.7 17.6	
7	木	★七夕献立★ コーンピラフ	牛乳	(コーンピラフの具) 星のコロッケ 天の川スープ セタゼリー	ベーコン 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン 干しいたけ ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも ふ そうめん セラー	豆乳バター 油	728 22.4 23.2	
8	金	ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース炒め ポークしゅうまい2こ レタスのスープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく レタス コーン	ごはん 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	813 30.2 24.8	
11	月	そばろごはん	牛乳	(そばろごはんの具) いわしのおかか煮 夏野菜けんちん	鶏肉 大豆 いわし かつお節 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ	コーン 枝豆 しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油	725 33.5 25.8	
12	火	冷しパック麺 (冷し中華)	牛乳	煮たまご 冷し中華の具 フルーツ杏仁和え 冷し中華のタレ	鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり みかん もも パイン	中華麺 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま油	784 31.9 17.5	
13	水	発芽玄米ごはん	牛乳	麻婆豆腐 パリパリサラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	発芽玄米ごはん 砂糖 片栗粉 揚げ麺	油 ごま油 ドレッシング	770 27.2 21.2	
14	木	チーズパン	牛乳	なすとツナのトマトスパゲッティ コーンと枝豆のサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ にんにく コーン えだまめ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	819 34.4 24.6	
15	金	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース キムチ和え 豚汁	アジ 豚肉 豆腐	牛乳 みそ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん パン粉 じゃがいも	油	804 35.8 26.3	
19	火	メロンパン	牛乳	チキンのケチャップソース 朝採りとうもろこし 米粉マカロニのコンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 米粉マカロニ	油	773 26.4 28.4	
20	水	麦ごはん	牛乳	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 パプリカ ブロッコリー ブルーベリー	たまねぎ ねぎ しょうが スズキニ ブルーベリー	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	825 24.2 22.7	

※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。

※7月分の給食費口座振替日は8月1日(月)です。前日までに入金をお願いいたします。

※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よう。



大久保 克美さん

・モロヘイヤ



・じゃがいも



・なす



飯塚 敏正さん

・えだまめ



・とうもろこし

