



7月 献立表



日	曜	こんだて			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・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・果物	5群 穀類・ いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)
1	火	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	夏野菜のオーブン焼き コンソメスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ かぼちゃ ピーマン	なす スズキニ たまねぎ もやし ゴーヤ コーン	パン ジャム パン粉 フライドポテト	油	701 26.6 24.2
2	水	わかめご飯	牛乳	カレー風味肉じゃが きゅうりとキャベツの塩昆布和え ミニアセロラゼリー	豚肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しらたき しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	700 26.2 15.4
3	木	バターロール	牛乳	わかめうどん 手作りのゴーヤのかき揚げ(2年) ごぼうと人参のかき揚げ(1,3年,特,職) オレンジ	えび 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 	にがうり ねぎ たまねぎ コーン ごぼう オレンジ しいたけ	パン 小麦粉 うどん	油	808 39.8 34.2
4	金	〔沖縄献立〕 ご飯	牛乳	タコライス もずくスープ 	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 おから	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト チンゲン 菜 パプリカ ピーマン	たまねぎ スズキニ コーン えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	702 29.1 23.5
7	月	〔七夕献立〕 ご飯	牛乳	五目ご飯の具 星型ハンバーグ 七夕汁 ヨーグルト 	油揚げ なたと 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん おくら	ごぼう しいたけ 枝豆 かんぴょう えのきたけ ねぎ	米 砂糖 そうめん	油 ごま	713 28.5 19.2
8	火	コッペパン チョコクリーム (12年,職) シュガーコッペ (3年,特)	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ	豚肉 	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ごぼう きゅうり 大根 しょうが にんにく	パン 砂糖 中華めん	油 バター マヨネーズ チョコクリーム	852 28.2 35.0
9	水	ご飯	牛乳	さばのカレーじょうゆ焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	743 29.0 27.9
10	木	ご飯	牛乳	麻婆なす 大豆もやしのナムル	豚肉 生揚げ 竹輪 鶏肉 おから みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	なす たまねぎ だけ のこ もやし 大根 しょうが にんにく こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	733 30.8 24.3
11	金	ご飯	牛乳	豚キムチご飯の具 春巻き かきたまわかめスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しょうが	米 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	油 ごま ごま油	745 29.2 28.9
14	月	ご飯	牛乳	白身魚の菰田揚げ 切り干し大根のスタミナ炒め めかぶのみそ汁	白身魚 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 めかぶわかめ	にんじん にら	切干大根 もやし ねぎ にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	723 31.5 25.7
15	火	黒パン	牛乳	オムレットマトソースがけ もやしのソテー かぼちゃのポタージュ	卵 	牛乳	かぼちゃ ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ コーン もやし にんにく	パン 砂糖	油	726 27.7 21.4
16	水	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー フルーツ杏仁	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす 枝豆 コーン りんご もも パイン みかん しょうが にんにく	米 むぎ	油	853 27.5 20.7
17	木	ココアパン	ジョア	なすとスズキニの トマトスパゲティ ひじきサラダ	豚肉 鶏肉	ジョア チーズ ひじき	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ なす スズ キニ キャベツ き ゅうり コーン にんに く	パン 砂糖 スパゲティ	油 マヨネーズ ごま	701 29.7 21.5

★都合により献立を変更することがあります。★旬の食材を使用した献立を太字にしています。

★米、牛乳は、すべて太田市産をして使用しています。(太字の野菜は太田市産です)

夏休みこそ、毎日 牛乳!



給食がない夏休みは、普段にも増して自分の食生活にしっかり気を配りましょう。

牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期のみなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。

冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとみましょう。

乳アレルギーのある人は、代わりに大豆製品、小魚、海そうなどでしっかりカルシウムを補給しましょう。

●カルシウム貯金で骨量を増やす

骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期にどんどん増加します。大人になると骨量を増やすことが難しくなります。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。



●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効だといわれます。また運動した後、2～3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくるはたらきを助けてくれることも知られています。

