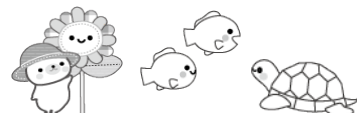




7月 献立表



太田市産の野菜 高山さんより なす・ねぎ きゅうり じゃがいも さやいんげん たまねぎ	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)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				主食	おかず	魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	
飯塚さんより 枝豆 生産者さんに 感謝の 気持ちを 忘れないよう にしましょう。	1	火	牛乳	こぎつねごはん	ごま照り焼きチキン わかめスープ	豚挽肉 照り焼きチキン 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ 干椎茸	ごはん さとう	ごま油	750 27.1 23.4
	2	水	牛乳	ごはん	チキンだっす 野菜炒め のっぺい汁	鶏手羽元 豚肉 豆腐 鶏もも ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう	油	764 39.5 24.9
	3	木	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 梅肉和え いなか汁	豚肉 絹揚げ ツナ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ ねぎ もやし だいこん	じゃがいも さとう ごはん	油	780 35.8 26.0
	4	金	牛乳	キャラメル揚げパン	きのこソテー ミネストローネ	ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	椎茸 エリンギ きゃべつ セロリ たまねぎ	マカロニ ツイストパン グラニュー糖	油	765 22.8 23.3
	7	月	牛乳	ごはん	ハンバーグのおろしソース セタコンソメスープ ソーダゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん 万能ネギ	だいこん たまねぎ きゃべつ	ごはん じゃがいも マカロニ	油	771 26.5 31.0
	8	火	牛乳	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツパンチ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	なす バイン缶 たまねぎ さやいんげん	麦ごはん じゃがいも カレーウ	油	828 23.6 21.1
	9	水	シ ョ ア	ブランコッパパン クリームゴールド	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼうサラダベース きゅうり	ブランコッパ スパゲティ	油	835 24.8 27.5
	10	木	牛乳	ごはん	春巻き 青豆と鶏肉に炒め物 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ だいこん ねぎ 椎茸	ごはん でんぷん	油	710 33.2 19.3
	11	金	牛乳	ソフトフランス チョコクリーム	にんじんスープ きゃべつソテー	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン	ソフトフランス ホワイトルウ	油	718 22.6 22.9
	14	月	牛乳	ごはん	春雨のピリ辛炒め トック入りわかめスープ 枝豆	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	みずな チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ 枝豆	ごはん いりごま	油	757 23.7 26.1
14日は 枝豆がです。 もうすぐ 夏休み！！ 部活動や 勉強を 頑張るために 規則正しい 生活を 心がけ ましょう。	15	火	牛乳	ごはん	アジの竜田揚げの南蛮漬け 野菜たっぷり味噌汁	アジ竜田揚げ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 干椎茸	ごはん じゃがいも	油	793 28.2 20.6
	16	水	牛乳	こめっこパン ブルーベリージャム	やきそば だいこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	きゃべつ もやし だいこん きゅうり	中華麺 こめっこパン	油 ドレッシング	796 29.8 23.8
	17	木	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル	豚挽肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ラー油 ごま油	704 30.3 23.8
	18	金	牛乳	丸パン	豚肉のワインソース煮 ラビオリスープ みかんゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ きゃべつ	丸パン さとう ラビオリ	油	775 38.8 27.5

※ 野菜類はすべて加熱してあります。
※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。