

7月 献立表

令和2年

7月7日は七夕です。献立に七夕メニューを入れました。

7日に「チキンだっす」というメニューが入っています。みなさん、知っていますか？以前、太田市の学校で働いていた栄養士さんが考えたメニューです。しょうゆや酢を使用して煮ます。酢が苦手な人も食べられると思います。チャレンジしてみましよう。

28日(火)に「太平燕(タイビーエン)」というメニューを入れました。熊本県の名物です。熊本で生まれた中華料理とされ、熊本県内の中華料理店はレギュラーメニューになっています。ルーツは中国・福建省の「太平燕」ですが、現地ではアヒルの卵と肉団子が入ったスープの事をさすそうです。

《今月の太田野菜》
◎豚塚さんのピーマン
◎岡島さんのじゃがいも
◎吉田さんのなす
◎大槻さんのたまねぎ
おいしくいただきます。

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			
					魚・肉・卵 大豆製品	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			
主食			おかず								たんぱく質 (g)		
1	水	牛乳	ロールパン チョコスプレッド	ワンタンスープ 青豆と鶏肉の炒め物	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら ピーマン	もやし・キャベツ メンマ・しいたけ 枝豆・水煮だけのこ	パン・砂糖 ワンタンの皮 片栗粉	米ぬか油		761 33.9 24.8	
2	木	牛乳	ごはん	あさり入り豆腐の中華煮 キャベツの塩昆布和え	豚肉・豆腐 あさり うずら卵	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲン菜 干しいたけ	長ねぎ・水煮だけのこ きゅうり・キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油		748 32.1 24.6	
3	金	牛乳	黒コッペパン	きのこ挽肉のマカロニ ささみとわかめのサラダ ヨーグルト	大豆 ささみ	牛乳 乾わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ	パン マカロニ	米ぬか油		856 34.1 21.5	
6	月	牛乳	ごはん ふりかけ	厚揚げのオイスター炒め すいとん	豚肉・油揚げ 生揚げ・鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜	長ねぎ・水煮だけのこ キャベツ・だいこん 干しいたけ	ごはん・砂糖 すいとん じゃがいも	米ぬか油		806 33.1 20.7	
7	火	牛乳	わかめご飯	チキンだっす 七タスープ 七夕デザート(桃ゼリー)	手羽元 なると	牛乳	にんじん オクラ	しょうが・にんにく だいこん・長ねぎ 干しいたけ	わかめご飯 そうめん ゼリー	米ぬか油		823 36.5 22.9	
8	水	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め トック入りわかめスープ 韓国ゆり	豚肉 鶏肉	牛乳 乾わかめ 韓国ゆり	にんじん 水菜	キムチ・玉ねぎ えのき 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま トック	米ぬか油		788 30.6 24.7	
9	木	牛乳	ごはん	カミカミかき揚げ(天つゆ) 夏野菜けんちん汁 味付小魚	鶏肉 豆腐 かたくちいわし	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油		846 31.2 24.4	
10	金	牛乳	ミルクパン	豚肉のワインソース煮 シーザーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎしめじ キャベツ・きゅうり りんご	パン 砂糖 クルトン	米ぬか油		797 35.0 32.1	
13	月	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 だいこんサラダ	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油		809 30.7 23.4	
14	火	牛乳	ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め 餃子スープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ・キャベツ もやし・長ねぎ 干しいたけ	ごはん・砂糖 片栗粉 水餃子	米ぬか油		749 30.8 20.9	
15	水	牛乳	食パン	ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ スライスチーズ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも バター	米ぬか油		768 27.7 29.4	
16	木	牛乳	ハヤシライス	(ハヤシライスのルウ) カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり グリーンピース	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油		854 27.6 26.4	
17	金	牛乳	コッペパン いちごジャム	焼きそば ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ・ナタデココ もやし・みかん缶・黄桃缶 ハイン缶・いちごジャム	パン 焼きそば麺	米ぬか油		893 30.6 22.2	
20	月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 のっぺい汁 納豆	さばのみそ煮 鶏肉・焼竹輪 豆腐・納豆	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん 長ねぎ・枝豆	ごはん・里手 じゃがいも 片栗粉	米ぬか油		791 36.0 25.4	
21	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 チョレギサラダ	豚肉 冷凍豆腐 ささみ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・きゅうり 長ねぎ・キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油		779 30.8 24.5	
22	水	牛乳	ソフトフランス	チキンのトマトクリーム煮 こんにゃくサラダ マスカットゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ・しめじ キャベツ・コーン きゅうり	パン・マカロニ じゃがいも こんにゃく	米ぬか油		793 31 23.3	
27	月	牛乳	ごはん	ソースカツ 豆腐とわかめのみそ汁 ごま昆布佃煮	ポークカツ 豆腐	牛乳 乾わかめ ごま昆布佃煮	にんじん	玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油		769 30.6 18.6	
28	火	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 太平燕(タイビーエン)	豚肉 うずら卵 イカ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・長ねぎ キャベツ きくらげ	ごはん 砂糖 ごま 春雨	米ぬか油		790 35.1 22.4	
29	水	牛乳	丸パン横切り ブルーベリージャム	ハンバーグ野菜ソース ABCスープ ミニゼリー(2種類)	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ブルーベリージャム	パン・ゼリー じゃがいも マカロニ	米ぬか油		762 28.3 29.4	
30	木	牛乳	麦ご飯	夏野菜カレー コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ・ズッキーニ コーン・きゅうり りんご・キャベツ	麦ご飯 じゃがいも	米ぬか油		867 30.6 24.3	
31	金	シヨア	ココアパン	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ シューアイス	豚肉 ツナ	シヨア シューアイス	トマト にんじん	玉ねぎ・キャベツ なす・マッシュルーム コーン・きゅうり	パン スパゲティ シューアイス	米ぬか油		891 30.7 25.7	

※ 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。
※ 6月の給食費口座振替日は7月26日(金)です。前日までに入金をお願いします。