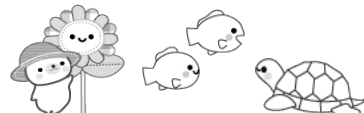




# 7月 献立表



| 太田市産の野菜<br>根岸さんより<br>じゃがいも<br>高山さんより<br>スッキーニ<br>石井さんより<br>きゅうり<br>大槻さんより<br>たまねぎ<br>納品されます<br>7月7日は<br>七夕です。<br>そのため7/5に<br>星型チーズ<br>を入れました<br>8日には<br>とうもろこし<br>学期給食に<br>です。<br>茹でて栄養は<br>変わりません。<br>缶詰の汁も<br>料理として<br>食べることで<br>残さず栄養を<br>とることができます。<br>暑い日が<br>続きます<br>水分補給は<br>しっかりと<br>とりましょう<br>また体に吸収<br>しやすい温度<br>があるよう<br>です。<br>常温に近い<br>10度から<br>15度が<br>おすすめです | 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               |
|---|----|---|-----|--------------------|------------------------------------|------------------------|------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|-----------|---------------------|
|   |    |   |     | 主食                 | おかず                                | 1群                     | 2群               | 3群                   | 4群                             | 5群                     | 6群        | (kcal)              |
|   |    |   |     |                    |                                    | 魚・肉・卵<br>豆製品           | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻  | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>きのこ・果物               | 米・パン・めん<br>いも類・砂糖      | 油脂<br>種実  | たんぱく質 (g)<br>脂質 (g) |
|   | 1  | 月 | 牛乳  | ガバオライス             | ガバオライスの具<br>目玉焼<br>もやしのみそ汁         | 豚ひき肉<br>豆腐<br>みそ 目玉焼   | 牛乳               | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ | もやし<br>たまねぎ 干椎茸<br>にんにく・しょうが   | ごはん<br>さとう             | 油         | 752<br>28.1<br>21.4 |
|   | 2  | 火 | 牛乳  | ごはん<br>韓国のり        | 麻婆なす<br>わかめスープ                     | ひき肉                    | 牛乳<br>韓国のり       | にんじん<br>みすな<br>わかめ   | たまねぎ<br>なす<br>えのきたけ            | ごはん<br>さとう             | 油         | 749<br>20.3<br>17.8 |
|   | 3  | 水 | 牛乳  | ごはん                | 豆腐の中華煮<br>チーズサラダ                   | うすらの卵<br>豆腐<br>豚肉      | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>チンゲン菜        | きゅうり きゃべつ<br>たまねぎ<br>椎茸 メンマ    | ごはん<br>さとう<br>でんぷん     | 油         | 762<br>29.9<br>26.6 |
|   | 4  | 木 | 牛乳  | ごはん                | 肉じゃが煮<br>酢のもの                      | 豚肉<br>ツナ               | 牛乳<br>わかめ        | にんじん                 | しらたき 干椎茸<br>たまねぎ<br>きゅうり       | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも    | 油         | 757<br>25.4<br>15.0 |
|   | 5  | 金 | 牛乳  | 砂糖揚げパン             | チンゲン菜ソテー<br>ぎょうざスープ<br>七夕デザート      | ウィンナー<br>なると           | 牛乳               | チンゲン菜<br>にんじん        | もやし<br>しめじ<br>きゃべつ             | ツイストパン<br>グラニュー糖       | 油         | 709<br>22.4<br>24.4 |
|   | 8  | 月 | 牛乳  | わかめごはん             | 厚揚げと野菜の味噌炒め<br>もずくスープ<br>ゆでとうもろこし  | 鶏むね肉<br>かまぼこ           | 牛乳<br>もずく<br>わかめ | にんじん                 | きゃべつ<br>たまねぎ<br>コーン            | ごはん<br>さとう<br>でんぷん     | 油         | 700<br>23.0<br>14.1 |
|   | 9  | 火 | 牛乳  | チキンライス             | (チキンライスの具)<br>オムレツ<br>野菜のコンソメスープ   | 鶏むね肉<br>ベーコン<br>オムレツ   | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう       | たまねぎ<br>にんにく<br>きゃべつ           | ごはん<br>じゃがいも           | 油         | 761<br>27.3<br>16.4 |
|   | 10 | 水 | 牛乳  | アップルパン             | 昔ながらのナポリタン<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト      | 魚肉ソーセージ                | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>ピーマン         | ごぼう<br>きゅうり<br>たまねぎ            | スナゲティ<br>さとう<br>アップルパン | 油         | 931<br>30.3<br>25.6 |
|   | 11 | 木 | 牛乳  | ピビンバ丼              | (ピビンバ肉みそ)<br>揚げぎょうざ(2)<br>中華スープ    | 豚肉<br>かまぼこ<br>みそ       | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう       | たけのこ<br>つきこんにやく<br>もやし えのき     | ごはん<br>さとう<br>でんぷん     | 油<br>いりごま | 710<br>29.8<br>23.1 |
|   | 12 | 金 | 牛乳  | コッペパン<br>ブルーベリージャム | やしきそば<br>ツナマヨ大根サラダ                 | ツナ<br>豚肉               | 牛乳               | にんじん<br>にら           | だいこん<br>きゅうり<br>もやし レモン汁       | コッペパン<br>中華麺           | 油         | 746<br>18.6<br>21.0 |
|   | 15 | 月 |     | <br>海の日            |                                    |                        |                  |                      |                                |                        |           |                     |
|   | 16 | 火 | 牛乳  | 鶏ごぼう飯              | (鶏ごぼう飯の具)<br>シュウマイ(2)<br>チゲ汁       | 鶏むね肉<br>豚肉 みそ<br>シュウマイ | 牛乳               | にんじん<br>きぬさや         | ごぼう えのき<br>こんにやく<br>だいこん 白菜キムチ | ごはん<br>さとう             | 油         | 762<br>33.0<br>24.3 |
|   | 17 | 水 | 牛乳  | 丸パン                | メンチかつ(個袋ソース)<br>きゃべつソテー<br>マカロニスープ | メンチかつ<br>ベーコン<br>ウィンナー | 牛乳               | にんじん                 | きゃべつ<br>コーン<br>たまねぎ            | 丸パン<br>じゃがいも<br>マカロニ   | 油         | 818<br>30.6<br>31.8 |
|   | 18 | 木 | 牛乳  | 麦ごはん               | 夏野菜カレー<br>海藻サラダ                    | 豚肉                     | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>かぼちゃ         | たまねぎ<br>なす きゃべつ<br>きゅうり スッキーニ  | じゃがいも<br>麦ごはん          | 油         | 789<br>24.3<br>21.3 |
|   | 19 | 金 | シヨア | フルーツサンド            | (フルーツサンドの具)<br>肉だんご(2)<br>ラビオリスープ  | 肉だんご<br>ベーコン           | シヨア<br>生クリーム     | にんじん<br>こまつな         | みかん缶<br>パイン缶<br>たまねぎ きゃべつ      | 食パン<br>ラビオリ            | 油         | 836<br>29.0<br>34.2 |

※ 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。

