



7月 献立表



令和7年

今月の献立のねらい：夏野菜を食べよう

太田市立城西中学校

日	曜	献立			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		たんぱく質(g)	脂 肪 (g)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず など	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 米・パン・ 麺 いも・砂糖	6群 油脂・種 実			
1	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 梅チップサラダ 夏野菜けんちん汁	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	きゅうり キャベツ 梅 大根 なす ごぼう	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング ごま油	747 28.0 28.4	献立のねらい 7月の献立のねらいは「夏野菜を食べよう」です。夏バテ防止に効果のある夏の食材をたくさん取り入れました。 使用する夏野菜は・・・ ・なす ・枝豆 ・きゅうり ・ピーマン ・かぼちゃ ・とうもろこし ・ゴーヤ ・とうがん 夏野菜はもちろん、熱中症予防のためにも、食事は3食しっかりととりましょう。	
2	水	背割りコッペパン	牛乳	ロングウインナー(ケチャップ&マスタード) ポテトのバター煮 シャインマスカットゼリーのフルーツあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ みかん 黄桃 パイナップル	パン じゃがいも ゼリー	バター	849 35.5 28.3		
3	木	ご飯	牛乳	生揚げと野菜のみそ炒め とうがんのスープ ヨーグルト	豚肉 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 椎茸 キャベツ とうがん	ご飯 砂糖 片栗粉	油	725 24.7 20.6		
4	金	麦ご飯	牛乳	太田市産野菜の夏野菜カレー とうもろこし	豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ りんご ブルーン とうもろこし	麦ご飯 じゃがいも	油	794 26.5 20.4		
七夕献立													
7	月	洋風ちらし(ご飯)	牛乳	(洋風ちらしの具) 星のコロッケ 七夕汁	豚肉 鶏肉 油揚げ お麩 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん オクラ	枝豆 コーン ねぎ 椎茸	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	763 26.3 28.8		
8	火	ご飯	牛乳	豚肉の南部焼き わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	えのき茸 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	700 33.2 22.0		
9	水	ソフトフランス クリームゴールド	牛乳	焼きそば 太田市産の枝豆	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 枝豆 もやし	パン 焼きそば麺	油	831 28.5 29.5		
10	木	ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ きんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ えのき茸	ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	760 25.7 26.4		
11	金	黒パン	牛乳	ハンバーグラタトイソース かぼちゃのポタージュ 味付小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 かたくちいわし 生クリーム	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	なす たまねぎ ズッキーニ	パン 砂糖	油	822 34.4 29.1		
14	月	わかめご飯	牛乳	肉じゃがカレー味 枝豆ときゅうりの浅漬け	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ 椎茸 きゅうり 枝豆	ご飯 じゃがいも 三温糖	油 ごま	703 25.5 16.0		
15	火	ご飯	牛乳	甘酢肉団子 ゴーヤチャンプルー 担々スープ	豚肉 卵 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にがうり	キャベツ もやし たけのこ ねぎ	ご飯 ワンタンの皮	油 ごま油	708 28.1 23.3		
16	水	ロールパン	牛乳	シチリア風スパゲティ ヨーグルトピーチ	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	なす にんにく たまねぎ 黄桃	パン スパゲティ	油	807 29.1 26.1		
17	木	ご飯	牛乳	いわしの蒲焼き 塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	いわし みそ 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜 きゅうり	キャベツ ねぎ たまねぎ コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング ごま	710 29.0 20.4		
18	金	終業式(給食はありません)											

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。 ※中学生の給食費は無償です。

今月の献立紹介

7月4日 「おおたをたべよう」の日



太田市産の「なす」「玉ねぎ」「じゃがいも」、夏に旬を迎える夏野菜を使用した太田市産野菜の夏野菜カレーです。

夏野菜には、水分の他にビタミン等も多く含まれています。色の濃い野菜が多いので、料理の彩りにもなります。たくさん食べて夏を乗り切りましょう。

7月7日 セタ献立

セタは、織姫と彦星が1年に一度会える日といわれています。この日は、願い事を書いた短冊やセタ飾りを笹竹につるして星に祈ります。

セタにちなんで7日の給食では、星型のコロッケとかまぼこを天の川にみたてたセタ汁がです。

