



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ		
		主食	飲み物	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 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質(g) 脂肪(g)	
1	火	おおたをたべようの日		ハンバーグ夏野菜ソース	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく	パン	油	757	枝豆 7月1日はおおたをたべようの日です。藪塚で採れた枝豆が出ます。枝豆は夏が旬の野菜でビタミン類が豊富なので夏バテ予防に最適です。他にも藪塚産の野菜が出ますので地場産物を味わって食べましょう。 7月7日は七夕	
		パーカーハウス	牛乳	コンソメスープ	鶏肉		ピーマン トマト	なす キャベツ	じゃがいも	33.4			
2	水	わかめごはん	牛乳	藪塚産枝豆	ベーコン	パプリカ パセリ	枝豆 スズキニ	砂糖	28.4				
				厚焼き玉子	卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん 砂糖	油	740		
				肉じゃが	豚肉	わかめ		しいたけ	じゃがいも	27.4			
3	木	ココアパン	牛乳	冷凍みかん			枝豆 みかん	しらたき	17.4				
				あさりのボンゴレ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	油	745		
				スパゲッティ	あさり	チーズ	小松菜	しめじ キャベツ	スパゲッティ	バター	29.0		
4	金	ごはん	牛乳	チーズサラダ			きゅうり コーン	ドレッシング	23.0				
				油淋鶏(ユーリンチー) 2個	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ	生姜 メンマ	ごはん	油		784
				チョレギサラダ		のり	にら	キャベツ 玉ねぎ	ワントン	ごま油	27.1		
7	月	七夕献立	牛乳	ワントンスープ			きゅうり もやし	砂糖	ドレッシング	28.5			
				(そぼろごはんの具)	鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく	ごはん そうめん	油	775		
				星のコロッケ	大豆		オクラ	もやし 玉ねぎ	じゃがいも パン粉	27.8			
8	火	食パン	牛乳	天の川スープ セタゼリー	なると		枝豆	麩 砂糖 ゼリー	24.0				
				チキンピカタ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト	キャベツ	パン	油	709		
				ポイルブロッコリー			ブロッコリー	コーン	レーズンクリーム	ごま	30.1		
9	水	ごはん	牛乳	夏野菜スープ		かぼちゃ パセリ	玉ねぎ		28.1				
				さばのみそ煮	サバ 豆腐	牛乳	にんじん	切り干し大根	ごはん 砂糖	油	700		
				切り干し大根の煮付け	油揚げ みそ			しいたけ ねぎ	しらたき	26.8			
10	木	黒パン	牛乳	なめこ汁	さつま揚げ		なめこ 大根	じゃがいも	20.4				
				煮込みうどん	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 生姜	パン	ごま	715		
				信田煮	油揚げ		小松菜	ねぎ きゅうり	うどん	ごま油	33.4		
11	金	ごはん	牛乳	辛味ごま和え			しいたけ キャベツ	砂糖	ラー油	22.9			
				豚キムチ	豚肉	牛乳	にんじん	白菜 生姜 にんにく	ごはん	油	703		
				ぎょうざ2個	卵		小松菜	玉ねぎ ねぎ	しいたけ	ぎょうざの皮	ごま油	26.9	
14	月	ごはん	牛乳	中華たまごスープ			にら	たけのこ もやし コーン	片栗粉 砂糖	ごま	21.5		
				ホキ磯辺フライ	ホキ 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう えのき	ごはん 砂糖	油	714		
				ひじきの炒め煮	ちくわ わかめ 青のり			枝豆 ねぎ	パン粉	ごま	27.6		
15	火	ロールパン	牛乳	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ ひじき		玉ねぎ	じゃがいも	21.6				
				みそラーメン	豚肉	牛乳	にんじん	メンマ もやし 枝豆	パン 砂糖	油	748		
				まめまめサラダ	みそ		にら	ねぎ コーン 生姜	ラーメン	ごま油	27.4		
16	水	チキンライス	牛乳		大豆		キャベツ にんにく	チョコクリーム	27.4				
				(チキンライスの具)	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん	バター	718		
				スペイン風オムレツ	卵 あさり	生クリーム	パセリ	コーン	じゃがいも	26.9			
17	木	ごはん	牛乳	クラムチャウダー	ベーコン		マッシュルーム		23.1				
				五目豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	白菜 とうもろこし	ごはん	油	756		
				春巻き	かまぼこ		にら	たけのこ にんにく	春巻きの皮	ごま油	27.7		
18	金	麦ごはん	牛乳	とうもろこし	豆腐		しいたけ 生姜	片栗粉 砂糖	22.0				
				夏野菜カレー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん 麦	油	771		
				フルーツのゼリー和え			かぼちゃ	なす みかん	じゃがいも	ルウ	23.5		
							もも パイン	ゼリー	16.0				

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◇今月の地場産農産物は、○印の野菜の予定です。地域農家の方にご協力いただいておりますので、おいしくいただきます。

にら(諸星農園)、じゃがいも(金井宏幸さん)、ねぎ・なす・玉ねぎ(加藤直哉さん)、オクラ(福田洋一さん)、ピーマン(林宏子さん)、枝豆(町田野菜園さん)

7月1日は「おおたをたべようの日」

7月1日(火)は「おおたをたべようの日」です。太田市産の食材をたくさん使って給食をつくっています。さや付きの枝豆、夏野菜ソースに使用するたまねぎ、なす、ピーマンは藪塚産です。毎日の牛乳も太田市で生産されています。給食を食べながら地域の良さを感じられると良いですね。

