



| 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                           |                       | たんぱく質(g)<br>脂肪(g)   | 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              |                     |                                                                                                                                                                                     |
| 1  | 水 | わかめごはん            | 牛乳  | 厚焼きたまご<br>肉じゃが                                      | 卵<br>豚肉                | 牛乳<br>わかめ        | にんじん                     | 玉ねぎ<br>しいたけ<br>枝豆                             | ごはん 砂糖<br>じゃがいも<br>しらたき               | 油                     | 701<br>27.9<br>17.9 | <br><b>枝豆</b><br>7月3日は<br>おおたをたべようの日<br>です。藪塚<br>で採れた枝<br>豆が出ま<br>す。枝豆は<br>夏が旬の野<br>菜でビタミ<br>ン類が豊富<br>なので夏バ<br>テ予防に最<br>適です。他<br>にも藪塚産<br>の野菜が出<br>ますので地<br>場産物を味<br>わって食べ<br>ましょう。 |
| 2  | 木 | ごはん               | 牛乳  | 油淋鶏(ユーリンチー) 2個<br>大根サラダ<br>春雨スープ                    | 鶏肉<br>ツナ<br>かまぼこ       | 牛乳               | にんじん                     | <b>ねぎ</b> 大根 白菜<br>玉ねぎ にんにく 生姜<br>しいたけ きゅうり   | ごはん<br>砂糖<br>春雨                       | 油<br>ごま油<br>ドレッシング    | 752<br>22.1<br>25.6 |                                                                                                                                                                                     |
| 3  | 金 | <b>おおたをたべようの日</b> |     | 太田の夏野菜カレー<br>藪塚産えだまめ<br>冷凍みかん                       | 豚肉                     | 牛乳               | にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト      | <b>なす</b> 玉ねぎ<br>にんにく<br><b>枝豆</b> みかん        | ごはん<br><b>じゃがいも</b><br>麦              | 油<br>ルウ               | 763<br>25.8<br>18.9 |                                                                                                                                                                                     |
| 6  | 月 | <b>七夕献立</b>       |     | (五目ちらしの具)<br>星のコロッケ<br>天の川スープ<br>七夕ゼリー              | 卵<br>鶏肉<br>油揚げ         | 牛乳               | にんじん<br><b>オクラ</b>       | 枝豆 しいたけ<br>たけのこ れんこん<br>もやし<br>玉ねぎ            | ごはん 砂糖<br>じゃがいも<br>そうめん 麩<br>パン粉 ゼリー  | 油                     | 795<br>26.3<br>24.4 |                                                                                                                                                                                     |
| 7  | 火 | ロールパン<br>いちごジャム   | 牛乳  | 煮込みしょうゆラーメン<br>パンパンジーサラダ                            | 豚肉<br>なると<br>鶏肉        | 牛乳<br>わかめ        | にんじん                     | もやし メンマ コーン<br><b>ねぎ</b> 生姜 キャベツ<br>きゅうり にんにく | パン<br>ラーメン<br>ジャム                     | ごま油<br>ドレッシング         | 735<br>29.9<br>25.2 | <br><b>7月7日は七夕です</b><br>7月7日は<br>七夕です。<br>願い事を書<br>いた短冊や<br>飾りを笹竹<br>につるして<br>星に祈りま<br>す。給食で<br>は、そうめ<br>んを天の川<br>に見立て、<br>切り口が星<br>に似ている<br>オクラ、星<br>型の麩を入<br>れたスープ<br>にしました。      |
| 8  | 水 | ごはん               | 牛乳  | さばのみそ煮<br>切り干し大根の煮付け<br>なめこ汁                        | さば みそ<br>さつま揚げ<br>豆腐   | 牛乳               | にんじん                     | 切り干し大根<br>しいたけ 大根<br><b>ねぎ</b> なめこ            | ごはん 砂糖<br>しらたき<br>じゃがいも               | 油                     | 726<br>28.9<br>22.0 |                                                                                                                                                                                     |
| 9  | 木 | 横切り<br>丸パン        | 牛乳  | ハンバーグおろしソース<br>コーンサラダ<br>押し麦のミネストローネ                | 豚肉<br>鶏肉 大豆<br>ベーコン    | 牛乳               | にんじん<br>トマト              | 大根 コーン にんにく<br>きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ セロリ           | パン<br><b>じゃがいも</b><br>片栗粉 麦           | オリーブ油<br>ドレッシング       | 757<br>33.5<br>26.5 |                                                                                                                                                                                     |
| 10 | 金 | キムタク<br>ごはん       | 牛乳  | (キムタクごはんの具)<br>しゅうまい2個<br>中華たまごスープ                  | 豚肉<br>卵                | 牛乳               | にんじん<br>小松菜              | <b>ねぎ</b> 生姜 コーン<br>白菜 玉ねぎ<br>たくあん しいたけ       | ごはん<br>砂糖 片栗粉<br>しゅうまいの皮              | 油<br>ごま油<br>ごま        | 709<br>31.6<br>22.2 |                                                                                                                                                                                     |
| 13 | 月 | ごはん               | 牛乳  | ホキフライ(ソース)<br>ひじきの炒め煮<br>じゃがいもとわかめのみそ汁              | ホキ 大豆<br>ちくわ<br>油揚げ みそ | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ | にんじん                     | 枝豆 えのき<br>玉ねぎ<br><b>ねぎ</b>                    | ごはん 砂糖<br>パン粉<br><b>じゃがいも</b>         | 油<br>ごま               | 728<br>26.5<br>20.8 | <br><b>そうめん</b>                                                                                                                                                                     |
| 14 | 火 | 黒パン               | 牛乳  | トマトのグラタン<br>ボイルブロッコリー<br>ラビオリカレースープ                 | 豚肉                     | 牛乳               | にんじん<br>トマトパセリ<br>ブロッコリー | キャベツ<br>玉ねぎ<br>にんにく                           | パン<br>ラビオリ<br><b>じゃがいも</b>            | ごま<br>バター             | 758<br>25.2<br>25.2 |                                                                                                                                                                                     |
| 15 | 水 | 中華丼               | 牛乳  | (中華丼の具)<br>春巻き                                      | うずらの卵<br>豚肉 イカ<br>かまぼこ | 牛乳               | にんじん<br>チンゲン菜            | たけのこ しいたけ<br><b>ねぎ</b> エリンギ 生姜<br>白菜 玉ねぎ にんにく | ごはん<br>春巻きの皮<br>片栗粉                   | 油<br>ごま油              | 744<br>27.9<br>25.9 |                                                                                                                                                                                     |
| 16 | 木 | ココア<br>パン         | 牛乳  | あさりのボンゴレスパゲッティ<br>チーズサラダ                            | あさり<br>ベーコン            | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>小松菜              | 玉ねぎ きゅうり<br>しめじ コーン<br>にんにく キャベツ              | パン<br>スパゲッティ<br>バター                   | 油<br>ドレッシング           | 742<br>29.0<br>22.5 |                                                                                                                                                                                     |
| 17 | 金 | チキン<br>ライス        | 牛乳  | (チキンライスの具)<br>マカロニサラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>シャーベット(ソーダ味) | 鶏肉<br>ベーコン             | 牛乳<br>生クリーム      | にんじん<br>パセリ<br>かぼちゃ      | 玉ねぎ コーン<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり    | ごはん<br>マカロニ<br><b>じゃがいも</b><br>シャーベット | バター<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 778<br>24.2<br>21.9 | <br><b>そうめん</b>                                                                                                                                                                     |

※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。

**じゃがいも(大川芳夫さん)、ねぎ・なす(加藤直哉さん)、オクラ(福田洋一さん)、枝豆(町田野菜園さん)**

## 7月3日は「おおたをたべようの日」

7月3日(金)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、カレーのじゃがいも、なすは藪塚産です。毎日の牛乳、米は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。

