令和6年

7月献立表

太田市立藪塚本町中学校

日	曜	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	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂肪(g)
		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		
1	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き きんぴらごぼう 野菜のみそ汁	さわら みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのき 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく (じゃがいも)	油 ごま油 ごま	713 27.6 17.0
2	火	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグ夏野菜ソース コンソメスープ 枝豆	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ パプリカ 小松菜	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく (なす)(枝豆)	パン (じゃがいも) 砂糖	油	717 33.6 25.5
3	水	ごはん	牛乳	豚キムチ ぎょうざ2個 中華たまごスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん (にら) 小松菜	生姜 白菜 しいたけ たけのこ にんにく (ねぎ) コーン もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	741 27.7 21.7
4	木	ココアパン	牛乳	あさりのボンゴレスパゲッティ カラフルチーズサラダ	ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり にんにく	パン スパゲッティ	油 バター ドレッシング	735 29.8 22.9
5	金	七夕献立 そぼろごはん	牛乳	(そぼろごはんの具) 星のコロッケ 天の川スープ 七夕ゼリー	鶏肉 大豆 なると	牛乳	にんじん (オクラ)	枝豆 生姜 もやし 玉ねぎ にんにく	ごはん そうめん じゃがいも 麩 パン粉 砂糖 ゼリー	油	788 28.7 23.0
8	月	ごはん	牛乳	アジのさんが焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	アジ みそ ちくわ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう えのき 枝豆 玉ねぎ (ねぎ)	ごはん (じゃがいも) 砂糖	油 ごま	711 29.3 22.0
9	火	コッペパン レーズンクリーム	牛乳	ジャージャー麺 わかめサラダ	豚肉 おから みそ	牛乳 わかめ	にんじん (にら)	玉ねぎ キャベツ (ねぎ) 生姜 もやし にんにく きゅうり	パン 中華麺 こんにゃく 砂糖 クリーム	油 ごま油 ドレッシング	861 29.8 29.1
10	水	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが メロン	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆 メロン	ごはん 砂糖 (じゃがいも) しらたき	油	733 28.3 18.3
11	木	黒パン	牛乳	五目うどん 信田煮 辛味ごま和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 生姜 (ねぎ) きゅうり しいたけ キャベツ	パン うどん	ごま油 ごま ラー油	717 33.4 23.2
12	金	ごはん	牛乳	油淋鶏 チョレギサラダ にら玉スープ	鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん (にら)	(ねぎ) 玉ねぎ 生姜 もやし えのき キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	700 27.4 19.7
15	月	海の日									
16	火	黒食パン	牛乳	なすとトマトのグラタン ボイルブロッコリー 夏野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	なす キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも	油 ごま	711 24.1 26.0
17	水	ごはん	牛乳	ホキ磯辺フライ 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁	ホキ みそ 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 あおのり	にんじん	切り干し大根 しいたけ なめこ (ねぎ) 大根	ごはん 砂糖 パン粉 しらたき (じゃがいも)	油	700 26.1 19.9
18	木	チキンライス	牛乳	(チキンライスの具) スペイン風オムレツ クラムチャウダー	鶏肉 卵 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ グリンピース コーン マッシュルーム	ごはん (じゃがいも)	バター	718 26.9 23.1
19	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツのゼリー和え	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	(なす) 玉ねぎ にんにく みかん もも パイン	ごはん 麦 (じゃがいも) ゼリー	油 ルウ	783 23.6 16.5

一口メモ

7月7日 七夕

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊や飾りを笹竹につるして星に祈ります。給食では、そうめんを天の川に見立て、切り口が星に似ているオクラ、星型の麩を入れた七夕スープにしました。

アジのさんが焼き

千葉県の房総半島では、昔から漁師の人がアジのたたきを作って食べていました。それを丸めて焼き、大葉をまいた料理が「さんが焼き」です。

枝豆

枝豆は夏が旬の野菜です。ビタミン類が豊富で夏バテ予防に最適です。

※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。
地域農家の方に感謝をして、おいしくいただきましょう。

にら(諸星農園)、じゃがいも(戸田正夫さん)、ねぎ・なす(加藤直哉さん)、枝豆(町田野菜園さん)、オクラ(福田陽一さん)

夏に気をつけたい食中毒

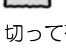
暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。食中毒予防の3原則ー「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことにご注意ください

カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。小分けにして冷蔵庫で保存し、温め直すときは沸騰するまで火にかける。

生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。

肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

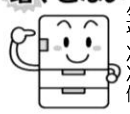


切って確認！

つけない

手や調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない



生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける

肉や魚は、中心部までしっかり加熱する