



# 7がつ こんだてひょう



日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						I値キ - (kcal) たんぱく質 (g) 脂肪(g)	ひとくち 一口メモ		
	しゅしよく のみもの	おかず	[1群] あか	[2群]	[3群] みどり	[4群]	[5群] きいろ	[6群]				
			体をつくる		体の調子をととのえる						エネルギーのもとになる	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	油脂				
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂肪							
1月	ごはん おおかふりかけ ぎゅうにゅう	なすのピリからいため とうがんにいりちゅうかスープ	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こねぎ	とうがん えのき しいたけ なす にんにく しょうが	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	599 23.5 18.6	7月2日は はんげしょう 半夏生で		
2火	たこめし ぎゅうにゅう	いりどうふのつつみやき ぐだくさんみそしる	あつあげ タコ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ しめじ たまねぎ きやべつ えだまめ	ごはん さとう	あぶら	663 31.6 22.9	す。関西で		
3水	くろコッペパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに コンソメスープ ゆでとうもろこし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト パプリカ	たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ きやべつ とうもろこし おろしりんご	パン じゃがいも	あぶら	603 25.9 19.6	は、この日		
4木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのスタミナやき きんぴらごぼう なつやさいけんちん	さば さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ かぼちゃ	ごぼう しいたけ なす だいこん こんにやく	ごはん さとう	あぶら ごま	663 27.5 22.8	にタコを食 べる風習が		
5金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに はるまき1ぼん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ メンマ たまねぎ しいたけ たけのこ きやべつ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら らーゆ	706 25.5 26.3	あります。 これは、		
8月	えだまめごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき たなばたじる	ぶたにく さんま とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	えだまめ しょうが だいこん ながねぎ しいたけ	ごはん そうめん	あぶら	658 27.4 20.9	田植えを お終えた苗が		
<b>8にち たなばたこんだて</b>												
9火	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう	こがねに ピーマンのおひたし	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ こんにやく もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	605 22.6 16.3	タコの足の ようにしつ		
10水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム はくさい	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	599 22.7 23	かりと根付 くようと			
11木	てんどん てんどんの外 ぎゅうにゅう	(ごはん・ほしえびのかきあげ わかめのみそしる ゴーヤいりごまあえ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ ほしえび	たまねぎ ながねぎ きやべつ もやし だいこん	ごはん あぶら ごま	663 17.8 22.4	の願いを込 めたもの			
12金	ミルクパン ぎゅうにゅう	なすとトマトのシチリアふう スパゲティ カルピスポンチ	ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ヨーグルト	なす たまねぎ にんにく ももかん パインかん	パン スパゲティ あぶら ナタデココ オリーブオイル マスカットゼリー	611 19.9 17.7	です。 ★こんげつ のおおたや さい(食材 の太字部分)			
15月	<b>うみのひ</b>											
16火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	コーンクリームスープ てづくりあおりんごゼリー (アロエいり)	ウィンナー ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ ピーマン にんじん	たまねぎ コーン アロエ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	703 20.2 21.1	・なす ・たまねぎ ・きゅうり		
17水	メロンパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ メンマ だいこん きゅうり	パン ワンタン	わふうドレッシング	590 20.4 24.2			
18木	むぎごはん ジョアブレーン	なつやさいカレー プチプチかいそうサラダ れいとうパイン	ぶたにく	ジョア わかめ かいそう	にんじん トマト かぼちゃ いんげん	たまねぎ なす きゅうり きやべつ コーン おろしりんご パイン	むぎごはん じゃがいも たまねぎ ドレッシング あぶら	614 19.2 10.8				
19金	<b>しゅうぎょうしき</b>											

※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。 ※ごはんはすべて太田のお米です。

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつけます。



7月7日は七夕です。七夕とは、織り姫と彦星が天の川をはさんで、年に一度だけあえるという伝説に基づいた、星祭りの行事です。給食では、8日に七夕献立を行います。そうめんを夜空にかがやく天の川に、オクラはきらきら光る星に、大根・人参を笹にかざる短冊にみたてた七夕汁がです。お楽しみに！

### 放射性物質検査結果のお知らせ

学校給食 測定結果	令和1年 6月10日	献立	測定結果	厚生労働省による 基準値
		ごはん・豚肉の生姜焼き・野菜たっぷりみそ汁・あじっけのり	10ベクレル/kg未満	100

名称	原料の産地及び規格	製造日	測定日	検査結果
パン用県産小麦粉	群馬県小麦(ダブル8号)	令和1年5月22日	令和1年5月12日	放射性ヨウ素(131I) 1.0Bq/kg未満 放射性セシウム(134Cs) 1.0Bq/kg未満 放射性セシウム(137Cs) 1.0Bq/kg未満