令和5年度

7月 献立表

太田市立東中学校

日	曜	飲み物	献立名 主食	献立名 おかず	体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆製品	体の組織を作る食品群 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	エネルギーとなる食品群 6群 油脂 種実	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
3	月	牛乳	ごはん 短縮校時	韓国風焼き肉 キムチスープ	ぶたにく とうふ	**牛乳**	にんじん にら	**たまねぎ** ながねぎ だいこん 白菜キムチ えのき	**ごはん** 三温糖	ごま油	816 36.1 28.8
4	火	牛乳	ごはん 1年林間学校	ごはん チキンライスの具 オムレツ コーンスープ	オムレツ ベーコン	豆乳無調整 **牛乳**	にんじん えだまめ ほうれん草	**たまねぎ** コーン マッシュルーム水煮	**ごはん**	バター ごま油	818 33.5 26.8
5	水	牛乳	わかめごはん 1年林間学校	じゃがいも南蛮煮 つぼ漬けあえ	ぶたにく 生揚げ	**牛乳**	にんじん **ピーマン**	**たまねぎ** きゅうり キャベツ つぼ漬け	**ごはん** でんぷん **じゃがいも** 三温糖	油	819 32.1 24.7
6	木	牛乳	メロンパン 短縮校時	マカロニスープ 星型ハンバーグおろしソースがけ 天の川ゼリー	ベーコン ハンバーグ	**牛乳**	にんじん	**たまねぎ** だいこんおろし キャベツ	パン マカロニ でんぷん **じゃがいも**	油 三温糖 ゼリー	819 30.0 31.1
7	金	牛乳	ごはん 短縮校時	麻婆なす 小籠包２個	ぶたにく 生揚げ 小籠包	**牛乳**	にんじん にら	**たまねぎ** なす ねぎ しいたけ	**ごはん** でんぷん	油 三温糖 ごま油	821 31.0 27.6
10	月	牛乳	ごはん 短縮校時	こぎつねごはんの具 さわらの西京焼き 豚汁	ぶたにく 油揚げ 豆腐 さわら みそ	**牛乳**	にんじん えだまめ	しいたけ ねぎ ごぼう だいこん	**ごはん** こんにゃく **じゃがいも**	油 三温糖	824 40.3 30.6
11	火	牛乳	チーズ練り込みパン 短縮校時	塩ラーメン 照り焼きチキン	ぶたにく とりにく なると	**牛乳**	にんじん	キャベツ ねぎ コーン	パン ラーメン	油	821 42.4 29.0
12	水	牛乳	ごはん 短縮校時	酢豚 春雨スープ	ぶたにく ベーコン	**牛乳**	にんじん **ピーマン**	たけのこ **たまねぎ** キャベツ ねぎ しいたけ	**ごはん** はるさめ でんぷん	油 ごま油	817 34.8 24.4
13	木	牛乳	デニッシュパン 短縮校時	冷やし中華の具 煮たまご	ぶたにく とりにく たまご	**牛乳**	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	パン ちゅうかめん	ごま油 三温糖	845 36.5 36.1
14	金	牛乳	ごはん 短縮校時	夏野菜カレー じゃこサラダ 冷凍みかん	ぶたにく ちりめんじゃこ かつお節	**牛乳**	にんじん **ピーマン**	**たまねぎ** なす かぼちゃ きゅうり キャベツ みかん	**ごはん** **じゃがいも**	油	816 29.1
17	月	牛乳									
18	火	牛乳	バーカーハウス	ハンバーグ和風きのこあん ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	**牛乳**	にんじん	**たまねぎ** しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ	パン マカロニ **じゃがいも** でんぷん	油 三温糖	815 37.2 32.6
19	水	牛乳	ごはん	生姜焼き 酸辣湯 シューアイス	ぶたにく かまぼこ とうふ	**牛乳**	にんじん にら	**たまねぎ** たけのこ しいたけ えのき	**ごはん** でんぷん	油 三温糖 シューアイス	820 37.5 28.2

※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。
※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。
※ 野菜類はすべて加熱してあります。
※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

ピーマンはＪＡ農家の飯塚さん・じゃがいもはJA農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。

夏野菜

夏野菜は、水分をたっぷりと含み、体を冷やす効果があるので暑い夏にぴったりの食べ物です。また、ビタミンが多く含まれ色が鮮やかなので、料理に入れると彩りがよくなり、食欲がない時でもたべやすくなります。

豚肉