

令和7年度

7月 献立表



太田市立東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
					1群 魚・肉・卵 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 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 油 種実	
			主食	おかず							たんぱく質(g)
1	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切り干し大根 すまし汁(細かまぼこ)	さば みそ 油揚げ さつま揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	切り干し大根 しいたけ 長ねぎ	ごはん 三温糖	油	819 34.2 28.7
2	水	牛乳	ごはん 短縮授業	春巻き 棒々鶏サラダ キムチスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ 白菜キムチ えのき	ごはん 春巻きの皮	油 ドレッシング	804 27.0 28.4
3	木	牛乳	メロンパン 短縮授業	カレーうどん チーズサラダ	豚肉 なんと	チーズ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん	油 ドレッシング	830 26.3 31.3
4	金	牛乳	ごはん 短縮授業	豚肉のジャンジャン焼き みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし アスパラ だいこん 長ねぎ	ごはん 三温糖 でんぷん	油 いりごま	802 35.6 26.4
7	月	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 わかめスープ セタデザート	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖	ごま油	814 39.0 25.1
8	火	牛乳	こめっこパン 短縮授業	しょうゆラーメン クリスピーチキン マーシャルビーンズ	豚肉 鶏肉 なんと	牛乳	にんじん にら	キャベツ 長ねぎ もやし メンマ	パン ラーメン	油 小麦粉 でんぷん スプレッド	821 32.6 36.3
9	水	牛乳	ごはん	ビビンバの具 ナムル トックスープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	ぜんまい もやし しいたけ だいこん えのき キャベツ	ごはん 三温糖	トック ごま油 いりごま	820 35.1 28.4
10	木	牛乳	はちみつパン	ポロネーゼ(ペンネ) イタリアンサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	823 34.9 26.7
11	金	牛乳	ごはん	じゃがいも南蛮煮 つぼ漬けあえ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり つぼ漬け キャベツ	ごはん メークイン 三温糖 でんぷん	油	814 31.9 24.7
14	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 シューマイ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ なす 長ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 でんぷん シューマイ皮	油 ごま油	817 37.1 30.4
15	火	牛乳	パーカーハウス	ハムカツ ボイルキャベツ コンソメスープ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン メークイン パン粉 小麦粉	油	806 31.4 34.5
16	水	牛乳	ごはん	夏野菜カレー ゼリーあえ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ パイン缶 みかん缶 なす	ごはん メークイン ゼリー	油	801 23.7 21.6
17	木	牛乳	黒パン	クリームシチュー カラフルサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン メークイン	油 ドレッシング	832 31.7 28.4

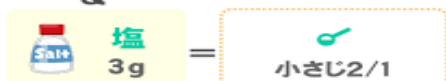
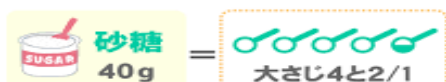
※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。
 ※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。
 ※ 野菜類はすべて加熱してあります。
 ※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

玉ねぎ・メークインはJA農家の大槻さん・ピーマンはJA農家の飯塚さんより新鮮な野菜が納品されます。



スポーツドリンクは手作りできます！

経口補水液の作り方



運動していない時や冷房の効いた部屋にいるとき

☞ カフェインを含まない麦茶や水などがおすすめです

カフェインの含まれる飲み物(緑茶や紅茶、炭酸飲料の一部やエナジードリンクなど)には利尿作用があり、かえって体内の水分を外に出しています。

成長期の中学生にはカフェインの取り過ぎによる障害も心配です。これらは嗜好品として1杯くらい飲むものと考え、水分補給のために大量に飲むことは避けましょう。