

# 7月献立表

平成30年

太田市立城東中学校

7月7日は七夕です。星の形をしたコロケツやデザートを出します。太田の枝豆もです。味わって食べてくださいな!

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことから言われています。冬瓜はV.Cが多く、夏の健康維持に役立ちます。

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 種実	
2	月	牛乳	ごはん 酢豚 ABCスープ 杏仁豆腐	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ・椎茸 たまねぎ・もやし キャベツ・ねぎ	ごはん マカロニ じゃがいも	ごま油	818 26.9 17.5
3	火	牛乳	ごはん 麻婆ナス もやしの和え物	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ナス・ほうれん草 にら	たまねぎ・長ねぎ 椎茸・もやし キャベツ	ごはん 米ぬか油 ごま油		813 28.8 27.5
4	水	牛乳	ロールパン あんかけやきそば 春雨サラダ	豚肉 うずら卵	牛乳 きくらげ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ・きゅうり キャベツ・もやし たけのこ	パン 米ぬか油		825 29.2 31.5
5	木	牛乳	菜めし 星のコロケツ (2個) 豚汁 カラフルボンジュレ	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん パイン・黄桃・長ねぎ みかん・ライチ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも		859 26.3 18.9
6	金	牛乳	ココアパン ポークビーンズ カラフルサラダ	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト・チンゲン菜	キャベツ コーン・たまねぎ いんげん	パン 米ぬか油 じゃがいも		769 30.9 23.6
9	月	牛乳	ごはん アジフライ 豚肉とピーマンの細切り炒め 中華スープ	あじ 豚肉 豆腐	牛乳	赤・緑ピーマン	たけのこ・椎茸	ごはん 米ぬか油		847 35.6 22.9
10	火	牛乳	ごはん さばの味噌煮 切干大根煮 冬瓜のスープ	さば ミートボール 油揚げ・さつまいも	牛乳	にら・にんじん	とうがん・椎茸 だいこん	ごはん 米ぬか油		814 29.5 25.4
11	水	牛乳	ごはん いわしの梅煮 具沢山味噌汁 豚肉と生揚げの味噌炒め	いわし 油揚げ・生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ・長ねぎ キャベツ	ごはん 米ぬか油 ごま油		799 31.3 24.4
12	木	牛乳	わかめごはん 肉じゃが さやいんげんのごまみそ和え 冷凍みかん	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ・枝豆 椎茸・キャベツ みかん	ごはん 米ぬか油 じゃがいも すりごま		876 24.3 25.3
13	金	牛乳	ミルクパン ペスカトーレ アスパラのごまマヨ和え	ベーコン たこ・いか あさり	牛乳	にんじん ピーマン トマト・アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ・きゅうり	パン オリーブオイル パスタ		854 33.3 25.8
17	火	牛乳	キムタクごはん (キムタクごはんの具) ふわふわスープ 小籠包 (2個)	豚肉 卵	牛乳		はくさい みつば・大根 たまねぎ・長ねぎ	ごはん 米ぬか油 ごま油 ごま		778 32.9 23.8
18	水	牛乳	こめっこぱん クラムチャウダー シーザーサラダ いちごジャム	ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ・コーン ブロッコリー	パン 米ぬか油 じゃがいも		742 28.4 25.9
19	木	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん ナス・トマト カボチャ	たまねぎ きゅうり・ごぼう	麦ごはん 米ぬか油 じゃがいも いりごま		919 24.8 29.9
20	木	牛乳	パンズパン とんこつラーメン 煮卵 にんじんしりしり	豚肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・長ねぎ 椎茸・もやし	パン 米ぬか油 ラーメン ごま油 いりごま		850 35.5 31.8

※野菜類はすべて加熱してあります。

※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。

◎給食費口座振替日は、7月26日(水)です。前日までに入金をお願いします。

《今月の太田の野菜》

- ◎吉田さんが育てた玉ねぎ
- ◎藤掛さんが育てたトマト
- ◎石関さんが育てたじゃがいも



いつも給食を残さず食べて頂き、ありがとうございました！  
1学期の給食はどうでしたか。  
夏休みは自分自身の健康を考えて食事を選択し、また2学期から元気に学校に登校しましょう！