

平成 29 年 7 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター

日 曜	こんだてめい		ぎ ゆう に ゆう	し ょ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく <small>☆は、なつやさいを つけたメニューです。</small>		あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				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			
3月	ごはん	はるまき ☆にがりのツナあえ チンゲンサイのスープ	○	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ ゴーヤ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし えのきたけ	ごはん はるまき かたくりこ はるまきのかわ	サラダあぶら ごまあぶら	655 825	17.6 23.6	25.3 30.6
4火	くろパン	☆なすときのこのトマトスパゲティ ミニオムレツ (幼1こ・小中2こ) ☆ゆでとうもろこし	○	ベーコン たまご	ぎゆうにゆう チーズ	パセリ トマト	たまねぎ にんにく しめじ なす とうもろこし	パン スパゲティ	オリブあぶら	692 919	24.8 32.9	20.4 27.3
5水	ごはん	さばのみそに ごもくきんぴら ☆とうがんのスープ	○	さば みそ あぶらあげ ちくわ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう しょうが とうがん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう はるまき かたくりこ	ごま サラダあぶら ごまあぶら	658 879	24.6 33.1	21.2 29.1
6木	サンドパン	ハンバーグデミグラスソース ☆グリーンサラダ (ド) ABC スープ	○	ぶたにくとりにく ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	678 887	30.6 38.4	24.8 32.8
7金	ごはん 七夕献立	☆ようふうちらしのぐ いかのてりやき たなばたじる たなばたデザート	○	ウイナー たまご あぶらあげ いか とうふ かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん	コーン しいたけ たけのこ えだまめ えのきたけ	ごはん さとう そうめん ゼリー	ごま サラダあぶら	617 820	26.8 35.9	16.8 23.2
10月	ごはん	☆ゴーヤのかきあげ てんどんのタレ ☆きゅうりのからみあえ ☆館林邑楽☆なつのめぐみじる	○	ほしえび とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう	ゴーヤ にんじん	たまねぎ コーン きゅうり こんにやく ごぼう とうがん なす	ごはん こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	692 921	20.3 27.3	24.5 33.2
11火	ミルクパン	☆だいたいのミートソースに ☆こまつなサラダ グレープフルーツ	○	だいたい ぶたにく おから ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマト こまつな	こんにやく たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ グレープフルーツ	パン マカロニ さとう	サラダあぶら	638 852	24.8 33.1	19.9 27.4
12水	ごはん	キムチごはんのぐ だしまきたまご ☆そくせきづけ もやしのみそしる	○	ぶたにく たまご みそ なまあげ	ぎゆうにゆう こんぶ にぼし	にんじん	はくさい キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	604 814	25.7 34.7	20.1 27.9
13木	しよくパン スライスチーズ	ハーブチキン ジャーマンポテト ☆レタスとトマトのスープ	○	とりにく ベーコン ツナ	チーズ ぎゆうにゆう	パセリ トマト	たまねぎ ズッキーニ レタス	パン じゃがいも	バター	651 765	29.9 33.5	25.5 28.1
14金	むぎごはん	☆なつやさいカレー こんにやくサラダ (ド)	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう だっしふんにゆう	かぼちゃ にんじん いんげん トマト パプリカ	なす たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり こんにやく	むぎごはん じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	695 863	22.8 27.2	21.0 25.3
18火	こめこパン	サーモンフライ (ソ) ☆ごぼうサラダ ☆パンプキンポターージュ	ジ ョ ア	さけ ベーコン	ジョア ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ	パン パンこ さとう こむぎこ	ドレッシング サラダあぶら ごま バター	698 874	27.7 34.2	24.3 31.3
19水	ごはん	えびシュウマイ (幼小2こ・中3こ) ☆マーボーなす ちゅうかサラダ (ド)	○	ぶたにく なまあげ みそ えび さかなのすりみ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	しいたけ たまねぎ なす もやし きゅうり きくらげ	ごはん さとう シュウマイのかわ はるまき	サラダあぶら ドレッシング	631 795	23.6 29.1	18.0 21.7

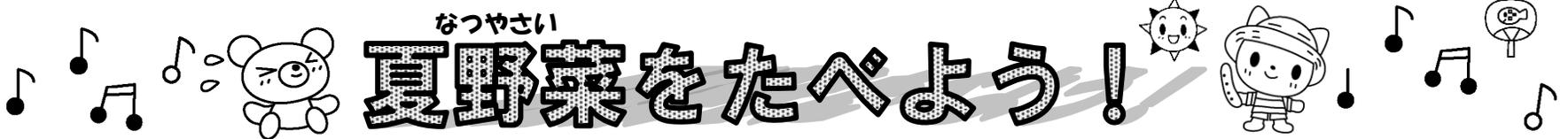
(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

上段；小学校
下段；中学校



- ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。
- ◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。
- ◎6月の給食費引き落とし日は7月18日(火)・25日(火)です。

- ◎やさいサラダは、すべてねつしりしています。
- ☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



夏が旬の野菜には、夏バテの予防にも役立つ ビタミン類やミネラル、水分が豊富です。

千代田町を含む邑楽郡や館林市では、たくさんの夏野菜が作られています。10日の

給食には邑楽郡や館林市でたくさん作られている、ゴーヤやきゅうり、なすなどの

夏野菜をとりいれました。

みなさんのまわりではどんな夏野菜が作られていますか？夏野菜をたくさん食べて、

夏に負けないようにしましょう！

