



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	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	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	○	だいの 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	サラダあぶら	604 814	25.7 34.7	20.1 27.9
13 木	しょくパン 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！

