



日	曜日	献立名		ス プ ー ン	食品名						栄養価
					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 エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
					【1群】 魚・肉 卵・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜・果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	水	横切り丸パン	牛乳	【地場産レシピ：なす・きゅうり】 ミートコロッケ 枝豆サラダ ラタトゥイユスープ	○	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト	えだまめ キャベツ きゅうり なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング オリーブゆ	716 22.4 25.5
2	木	ご飯	牛乳	【世界の味でキックオフ：メキシコ】 メキシカンライスの具 トルティーヤチップスサラダ ポソレ	○	ウインナー とりにく ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ピーマン あかパプリカ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	ごはん トルティーヤ おおむぎ	あぶら ドレッシング	735 24.5 20.9
3	金	ご飯	牛乳	みそだれ焼き肉 かき玉汁 パインスライス	○	ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ パイン	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	757 32.9 19.0
6	月	ご飯	牛乳	【七夕献立】 星形ハンバーグたまねぎソース ひじきサラダ セタ汁	○	とりにく だいたず なると ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ひじき ブロッコリー	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん そうめん ふ	あぶら ごま とうにゅうバター ノンエッグマヨネーズ	746 26.0 22.5
7	火	ご飯	牛乳	さばの塩焼き 白滝のピリ辛炒め 豆腐のみそ汁	○	さば とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ピーマン	しらたき エリンギ たまねぎ たけのこ にんにく だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	791 31.3 30.6
8	水	黒パン	牛乳	【姉妹都市献立：オーストラリア】 チキンパルミジャーナ マッシュポテト 野菜スープ	○	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう トマト チーズ ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも とうにゅうバター	あぶら オリーブゆ	775 30.9 31.4
9	木	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 焼き餃子② 中華じゃこサラダ	○	とうふ ぶたにく だいたず みそ	ぎゅうにゅう にんじん ちりめんじゃこ にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	ごはん ぎょうざのかわ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	753 27.1 19.8
10	金	ロールパン	牛乳	ポテトカップグラタン チキンサラダ ミートボールスープ	○	とりにく おから ぶたにく だいたず とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ	パン パンこ じゃがいも こめこ さとう	あぶら	825 26.2 31.5
13	月	ご飯	牛乳	太刀魚フライ 切り干し大根のスタミナ炒め みそ夏けんちん	○	たちうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら かぼちゃ	きりぼしだいこん こんにやく なす ごぼう ねぎ もやし	ごはん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	783 26.3 25.2
14	火	ご飯	牛乳	【図書給食：なつやすみのなつやすみ】 夏野菜カレー ゴーヤのツナ和え オレンジ	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん スキムミルク かぼちゃ トマト	たまねぎ スズキーニ オレンジ なす にんにく りんご もやし きゅうり ゴーヤ	ごはん じゃがいも	あぶら	778 26.5 22.6
15	水	こめっこばん	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ ツナオムレツ カルピスポンチ	○	とりにく ぶたにく ツナ たまご だいたず	ぎゅうにゅう にんじん トマト	なす たまねぎ エリンギ にんにく パイン もも みかん	パン さとう スパゲッティ ゼリー	あぶら	823 30.6 21.3
16	木	ご飯	牛乳	油淋鶏② わかめサラダ うま塩春雨スープ	○	とりにく ぶたにく だいたず なると	ぎゅうにゅう にんじん わかめ チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり もやし しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん はるこめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	751 34.5 19.9

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましょう。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
ご覧下さい。



給食センターのInstagramでは
毎日の給食の写真を掲載しています。



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでも
こまめに飲む
- ② 運動中は
飲まない
- ③ ねる前に
たくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① 水
- ② 野菜ジュース
- ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくて
おいしい
から
- ② スポーツ
ドリンク
塩分が
入って
いるから
- ③ からだ
を
あたため
て
くれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジ
ジュース
- ② エナジー
ドリンク
- ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① すぐ
数日
冷蔵庫に
保管する
- ② 日
当たりの
よい
場所に
置く
- ③ その日の
うちに
飲みきる

