

日	曜	 こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき				えいようか (kcal) たんぱく質 (g) しつ(g)	
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる食品 (みどり)			
1	水	ごはん	コーヒ あじの甘酢ソース キャベツのごまあえ なすのみそ汁	ごはん さとう ミルク かたくりこ	あぶら ごま	あじ どうふ みそ あぶらあげ	牛乳 にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり なす しょうが にんにく	621 24.5 17.5 2.6
2	木	ごはん	牛乳 たこメンチ 鉄火みそ とうがんと鶏肉の中華スープ 「半夏生」	ごはん パンこ さとう	あぶら	たこ たら ぶたにく みそ とり とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ にんじん ピーマン にら	たまねぎ しょうが とうがん えのきたけ なす キャベツ ほししいたけ	605 25.0 18.9 2.1
3	金	小ココアパン	牛乳 チーズオムレツ 大根のマリネ シーフードスパゲティ	パン さとう スパゲッティ かたくりこ	オリーブオイル	たまご ベーコン いか ツナ	牛乳 チーズ にんじん ピーマン パプリカ	だいこん たまねぎ きゅうり レモン キャベツ にんにく ぶなしめじ	647 28.5 21.9 2.7
6	月	ごはん	牛乳 みそだれ焼肉 きゅうりのあさづけ 和風ワタンスープ	ごはん さとう ワタンのかわ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とり とうふ みそ	牛乳 わかめ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ	598 26.9 16.7 1.8
7	火	ちらし寿司	牛乳 星型コロッケ 枝豆サラダ 七タすまし汁 セタゼリー 行事食「セタ」	ごはん ふ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら ドレッシング	かまぼこ とりつみれ ぶたにく とり	牛乳 にんじん こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	706 23.1 20.6 2.9
8	水	うどん	牛乳 煮たまご 梅の香りサラダ 豚ねぎ塩うどん汁	うどん さとう かたくりこ	ドレッシング	たまご ぶたにく あぶらあげ	牛乳 にんじん	だいこん きゅうり うめ たまねぎ ねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが にんにく	660 27.8 17.0 2.6
9	木	ごはん	牛乳 海鮮しゅうまい(2) 春雨サラダ 麻婆なす	ごはん さとう はるさめ かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず あつあげ いとより えび いか みそ	牛乳 にんじん パプリカ	きゅうり もやし なす たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ	603 21.3 15.9 2.3
10	金	ごはん	牛乳 さばのスタミナ焼き 小松菜のごま酢あえ 豚汁	ごはん じゃがいも さとう	ごま	さば どうふ ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶしこ	牛乳 にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	614 26.5 21.3 2.2
13	月	パーカー ハウス	牛乳 ホキフライ(タルタルソース) 青のりポテト 夏野菜のミネストローネ	パン じゃがいも パンこ	オリーブオイル あぶら	ホキ だいず ソーセージ	牛乳 あおのり にんじん トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ セロリ にんにく	633 24.7 25.5 3.3
14	火	ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 味めぐり「沖繩」	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とり ツナ どうふ みそ かつおぶしこ とり たまご あぶらあげ	牛乳 もずく にんじん こまつな	だいこん たまねぎ にんにく ゴーヤ キャベツ もやし ねぎ しょうが	640 26.5 22.3 2.4
15	水	ラーメン	牛乳 野菜ぎょうざ(2) 海藻サラダ 坦々みそラーメンスープ 冷凍みかん	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく だいず なると みそ とうりゅう かつおぶしこ	牛乳 わかめ かいそう にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん	625 27.0 16.7 3.4
16	木	ごはん ふりかけ (備蓄品)	牛乳 鶏そぼろのたまご焼き のり酢あえ 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく とり	牛乳 のり こまつな にんじん	もやし たまねぎ しらたき	624 23.3 20.9 1.9
17	金	麦ごはん	牛乳 まえばし麦豚夏野菜カレー こんにやくサラダ レモンゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす ズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり	621 18.4 17.0 2.4

<今月の献立目標> 暑さに負けない体をつくろう

* () の数はもりつけ数です

月平均栄養量

631
24.9
19.4
2.5

行事食 セタ

ちらしずし 牛乳

★ 星型コロッケ

★ 枝豆サラダ

★ セタすまし汁 セタゼリー

たんざくにじぶんの
ねがいごとをかいてみよう♪



今月の前橋産食材

こめ なす じゃがいも
たまねぎ にんじん
こまつな きゅうり

夏野菜を食べよう!

きゅうりやトマト、なす、とうがんなどの夏野菜は、体の水分量を調整したり、体を冷やしたりする働きがあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!