

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
1	水	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 味付小魚 「半夏生」	たこ たらとうふ 豚肉 みそ とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ かたくち いわし	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 ほししいたけ キャベツ	ごはん パンこ さとう	油	773 32.8 21.9 2.8
2	木	ごはん	牛乳 あじの甘酢ソース キャベツのごまあえ なすのみそ汁	あじ とうふ みそ 油あげ	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	ごはん さとう ミルク かたくりこ	油 ごま	775 31.0 20.8 3.1
3	金	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	ホキ 大豆 ソーセージ	牛乳 青のり	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	パン じゃがいも パンこ	オリーブオイル 油	799 31.4 30.9 4.0
6	月	ちらし寿司	牛乳 星型コロケ 枝豆サラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 行事食「七夕」	かまぼこ とりつみれ 豚肉 とり肉	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	ごはん じゃがいも パンこ ふ ゼリー	油 ドレッシング	847 27.0 21.8 3.5
7	火	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 グレーゼリー	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	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	ごはん さとう ワタンの皮 かたくりこ ゼリー	油 ごま	791 32.1 18.8 2.2
8	水	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「沖縄」	豚肉 とり肉 ツナ とうふ たまご みそ かつおぶしこ とり肉 油あげ	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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	812 32.3 26.7 3.1
9	木	うどん	牛乳 煮たまご 梅の香りサラダ 豚ねぎ塩うどん汁	たまご 豚肉 油あげ	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	うどん さとう かたくりこ	ドレッシング	759 31.5 18.0 3.0
10	金	麦ごはん	牛乳 まえばし麦豚夏野菜カレー こんにゃくサラダ レモンゼリー	豚肉	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 こんにゃく キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	773 21.8 19.0 3.0
13	月	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	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	パン さとう スパゲティ かたくりこ	オリーブオイル	814 35.0 26.0 3.4
14	火	ごはん	牛乳 海鮮しゅうまい(3) 春雨サラダ 麻婆なす	豚肉 大豆 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	ごはん さとう はるさめ かたくりこ しゅうまいの皮	油 ごま油	767 25.9 18.3 2.7
15	水	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	たまご 豚肉 とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	775 27.5 23.9 2.3
16	木	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	さば とうふ みそ 豚肉 油あげ かつおぶしこ	牛乳	こまつな 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	ごはん じゃがいも さとう	ごま	769 31.3 24.9 2.7
17	金	ラーメン	牛乳 野菜ぎょうざ(3) 海藻サラダ 坦々みそラーメンスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 なると みそ 豆乳 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 みかん しょうが にんにく	ラーメン ぎょうざの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	799 34.3 19.2 4.2

<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

789
30.3
22.3
3.1

行事食 セタ

ちらしずし 牛乳

星型コロケ

枝豆サラダ

七夕すまし汁 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!