



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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(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とのえるもとになる食品 (みどり)			
1	火	うどん	牛乳	えびいかかき揚げ ちんげんさいのおひたし 肉うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら	えび いか ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	ちんげんさい にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	633 23.4 24.2 3.4
2	水	メロンパン	牛乳	ケチャップミートボール(2) カラフルサラダ ABCスープ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	675 22.6 24.3 2.4
3	木	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 麻婆豆腐 杏仁フルーツあえ	ごはん さとう しゅうまいのかわ かたくりこ あんにと豆腐	ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく パイン もも	641 22.7 19.2 2.5
4	金	ぎょうじしよく ちらしずし	牛乳	星型コロッケ 枝豆サラダ 七塔すまし汁 七塔ゼリー	ごはん さとう パンこ じゃがいも ゼリー ふ	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく かまぼこめん	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ だいこん ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう	641 18.7 18.7 2.7
7	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツときゅうりの塩こんぶあえ 呉汁	ごはん じゃがいも	ごま	さば みそ とうふ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	610 23.0 21.6 2.4
8	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハッシュドポーク レモンゼリーのフルーツあえ	はつがげんまい ごはん さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく みかん パイン レモン	696 20.2 20.9 2.0
9	水	な 菜めし	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ もやしのゆず風味あえ かみなり汁	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング	ハンバーグ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ もやし だいこん こんにやく ごぼう ゆず	625 24.6 21.1 4.0
10	木	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) うま塩きゅうり タンメンスープ サワーゼリー	ラーメン ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり	584 23.8 17.4 4.5
11	金	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ビーンズサラダ ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	とりにく ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	648 28.3 26.1 2.7
14	月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2) きゅうりともやしのナムル キムチスープ	ごはん	ドレッシング ごまあぶら あぶら	にくだんご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり だいこん ねぎ キャベツ にんにく	580 22.0 17.8 2.1
15	火	わかめごはん	牛乳	ホキみそフライ 枝豆ときゅうりのあさづけ とうがんのくず煮 はちみつレモンゼリー	ごはん パンこ かたくりこ はちみつ ゼリー	あぶら	ホキ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ きゅうり とうがん しいたけ ねぎ レモン	655 24.3 16.3 2.4
16	水	デニッシュ	牛乳	チキンナゲット(2) チリコンカン 冷凍パイン	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく パイン	600 23.4 30.9 1.9
17	木	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳	キャベツメンチ(ソ) ころころきゅうり もずくスープ シークワーサーゼリー	ごはん パンこ ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく とうふ なると かつおぶし	牛乳 もずく のり	にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ シークワーサー	625 19.7 18.8 3.0
18	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー サイダーゼリーのフルーツあえ	むぎごはん ゼリー	あぶら	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン	662 17.8 17.1 2.2
※( )の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。										634	
【今月の前橋産食材】 こめ こまつな たまねぎ ちんげんさい										月平均栄養量 22.5 21.0 2.7	

※17日(月)：学校に配布されている学校給食用備蓄食材の「ふりかけ」を使用します。(0-リットル)

【今月の行事食】

七夕



七夕には、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、くだものやそうめんを供えたりします。  
七夕の由来はいくつかありますが、一番有名なのは、天の川をはさんで  
離ればなれになった彦星と織姫が年に一度だけ会えるという伝説ですね。  
今年はきれいな夜空が見えるでしょうか？



あさごはんをしっかりと食べて  
1日をげんきにスタートさせよう！