



日	曜	こんだてめい			食 品 の は た ら き						えいようか
					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)		
食材等の都合により献立がかわることがあります。											えんぷん(g)
1	水	せわ 背割り コッペパン	おきなわけん献立 牛乳	フランクフルトチリソースかけ コーンサラダ もずくスープ シークワサーゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	フランクフルト いかボール とうふ だいず	牛乳 もずく	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし しいたけ シークワサー	611 25.1 22.3 3.6
2	木	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め こんにやくサラダ とうふのすまし汁	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく こおりとうふ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら みずな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ こんにやく	572 26.0 17.3 1.5
3	金	わかめごはん	牛乳	あつや 厚焼きたまご うめ かぼちゃ団子のみそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら	たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり うめ だいこん はくさい ごぼう ねぎ	585 21.6 15.2 3.1
6	月	ごはん	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 春雨サラダ じゃーじやんと豆腐 家常豆腐	ごはん さとう はるさめ しゅうまいの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	えび いか ぶたにく ぶたあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	621 24.8 19.3 2.3
7	火	ちらしずし	牛乳	ほしがた 星型コロッケ えだまめ 七タすまし汁 七タゼリー	ごはん じゃがいも ふ パンこ ゼリー さとう	あぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう	678 22.7 18.6 2.8
8	水	うどん	牛乳	くろ 黒はんぺんフライ チンゲン菜のおひたし きつねうどん汁	パンこ うどん	あぶら	はんぺん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし ねぎ たまねぎ しいたけ	622 26.7 22.5 3.7
9	木	ゆめロール	ジョア (マスカット)	スパニッシュオムレツ やさい 大豆とペンネのミートソース煮	パン じゃがいも ペンネ さとう	バター ドレッシング	たまご だいず ぶたにく みそ	ジョア チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	643 25.5 21.2 2.7
10	金	ごはん	牛乳	さけ しおや てっか 鮭の塩焼き 鉄火みそ 鶏だんご汁 ぐんまのうめゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	さけ ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しめじ だいこん しいたけ ねぎ しょうが うめ	610 31.8 16.8 3.4
13	月	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ ゆず風味あえ かみなり汁	ごはん さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	ハンバーグ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん こんにやく ごぼう	618 24.4 20.6 2.9
14	火	ごはん ふりかけ(備蓄)	牛乳	あじ いそべ あじの磯辺フライ 昆布づけ あすか汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	あじ とりにく とうふ みそ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ	607 26.6 18.8 2.3
15	水	ラーメン	コーヒ 牛乳	はるまき 春巻 チョレギサラダ チャンポン麺スープ	ラーメン はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく うずらたまご いか えび ナルト	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんにく	670 25.6 25.3 4.3
16	木	ソフトフランス いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2) 大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	だいこん きゅうり たまねぎ レモン にんにく	613 25.4 22.5 2.6
17	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	むぎぶたなつやさい まえばし麦豚夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍パイ	むぎごはん	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ トマト	なす ブロッコリー たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし パイン	627 18.8 18.4 2.5
※()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。										月平均栄養量	621 25.0 19.9 2.9
【今日の標準食材】・こめ ・とりこ ・たまねぎ ・こまつな ・ねぎ ・まえばし麦豚(17日のみ)											

【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・たまねぎ ・こまつな ・ねぎ ・まえばし麦豚(17日のみ)

※14日(火):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。(ローリングストック)

【今月の行事食】

七タ

七タには、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。

七タ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といいですね。

朝ごはんをしっかり食べないと暑さに負けてしまいます。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。