



日	曜	こんだてめい			食 品 の は た ら き						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります。			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	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
2	水	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
3	木	ぎょうじしよく ちらしずし	牛乳	ほしがた 星型コロッケ 枝豆サラダ たなばた 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
4	金	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) 麻婆豆腐 あんぱん 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 あんぱんどうふ	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
7	月	はつが げんまい 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 バイン レモン	696 20.2 20.9 2.0
8	火	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
9	水	ごはん	牛乳	あます にくだんご 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
10	木	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
11	金	ラーメン	牛乳	あ 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
14	月	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
15	火	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 こんにゃく ごぼう ゆず	625 24.6 21.1 4.0
16	水	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
17	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 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 バイン	662 17.8 17.1 2.2
18	金	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
※()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 22.5 21.0 2.7
【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

※14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-リグ*ストツ)

【今月の行事食】

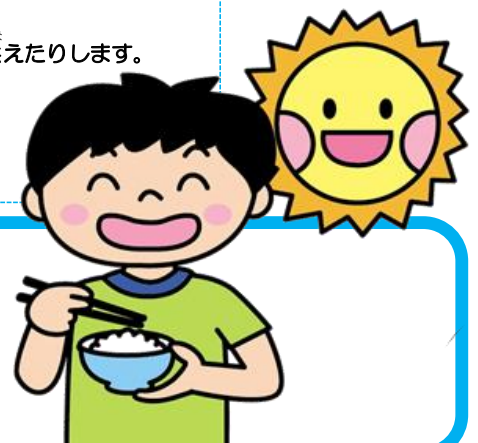
七タ



七タには、願いごと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！