

日	曜	献立名		食品の働き						栄養価	
				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		
食材等の都合により献立が変わることがあります。											
1	火	わかめ ごはん	牛乳	だし巻きたまご 肉じゃが 豆乳みそスープ レモンソーダゼリー	たまご ぶた肉 ミートボール とうふ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき キャベツ だいこん えのきたけ にんにく	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま ごま油	781 26.3 17.9 4.3
2	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 野菜炒め 高野豆腐のみそ汁	さば ウィンナー こうやどうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん じゃがいも	油	813 31.3 31.3 3.8
3	木	ちらしずし 行事食	牛乳	星形コロッケ甘辛ソースかけ 枝豆ときゅうりのあさづけ セタすまし汁 セタゼリー	かまぼこめん とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう コロッケ ふ かたくりこ ゼリー	油 ごま	861 26.4 20.5 4.5
4	金	キャロット ピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	ハンバーグ とり肉	牛乳	いんげん にんじん あかピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン にんにく	ピラフ さとう かたくりこ	油	883 29.3 27.5 5.2
7	月	ごはん	牛乳	ガバオライスの具 わかめスープ あんりんフルーツあえ	ぶた肉 だいず とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく パイン もも	ごはん さとう	油 ごま ごま油	744 28.4 20.3 2.8
8	火	ごはん おかかふりかけ (備蓄)	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き キャベツ豚汁 ひじきときゅうりのごまあえ	あかうお ぶた肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しょうが こんにゃく	ごはん さとう	ごま	668 32.0 15.1 2.4
9	水	うどん	牛乳	きなこ揚げパン 香味漬け 豚肉となすのうどん汁	きなこ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん なす たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	うどん パン さとう	油 ごま ごま油	749 29.1 17.5 4.5
10	木	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ とうふ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	837 28.2 24.2 3.2
11	金	パインパン	牛乳	チキンのチーズ焼き かんてんサラダ スープカレー	とり肉 ベーコン	牛乳 かいそう チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく パイン	パン さとう	油 ごま ごま油	758 36.5 27.8 4.1
14	月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き オイキムチ ワンタンスープ アセロラミニゼリー	とりつくね ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ワンタンのかわ ゼリー	ごま	752 27.5 18.1 3.1
15	火	ごはん	牛乳	ほきフライのごまケチャップソースかけ ひじききんぴら なすのみそ汁	ほきフライ さつまあげ とうふ みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ なす キャベツ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	779 29.8 21.1 3.2
16	水	ラーメン	牛乳	煮たまご きゅうりともやしのナムル ジャージャー麺	たまご ぶた肉 とり肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	ラーメン さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	775 35.6 22.3 5.6
17	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー チキンナゲット(3) 冷凍みかん	ぶた肉 チキンナゲット	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす ズッキーニ たまねぎ みかん しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	油	905 26.7 26.2 3.2
18	金	パンズパン	牛乳	なすのミートソースペンネ 海藻サラダ ウィンナーと野菜のスープ	ぶた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ なす きゅうり もやし キャベツ コーン にんにく	パン マカロニ さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	786 26.1 27.7 3.7
										月平均栄養量	792 29.5 22.7 3.8

* () の数はもりつけ数です。

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】 米・きゅうり・チンゲン菜・こまつな・たまねぎ

夏の暑さに負けないように
いろいろな夏野菜を食べよう!



トマト



きゅうり



とうもろこし



ピーマン



なす



オクラ



ズッキーニ

かぼちゃ

