



日	曜	献立名		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(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	麦ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 えびボールの中華スープ 杏仁フルーツあえ	ぶた肉 みそ えびボール	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいこん パイン もも ほししいたけ	むぎごはん さとう あんにとろふ	油	76.3 28.7 17.9 2.6
★	★	行事食「たなばた」	牛乳	星型コロッケ(ソース) 枝豆ときゅうりのあさづけ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	かまぼこめん とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ かんぴょう れんこん えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう コロッケ ふ、ゼリー	油	81.7 25.6 18.7 3.7
3	金	パンズパン	牛乳	鶏と大豆のトマト煮 海藻サラダ うずら卵入りABCスープ	とり肉 だいた ベーコン うずらたまご	牛乳 かいそう	トマト にんじん	マッシュルーム たまねぎ セロリ きゅうり もやし キャベツ コーン	パン さとう マカロニ	油 ドレッシング	79.6 35.3 30.8 3.1
6	月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) キャベツのごまあえ まえばし麦豚となすのうどん汁	ちくわ ぶた肉 油あげ	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ もやし きゅうり なす ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ	うどん こむぎこ さとう	油 ごま	78.9 34.1 22.4 4.5
7	火	ごはん	牛乳	キムチチャーハンの具 海鮮しゅうまい(3) ワンタンスープ	ぶた肉 しゅうまい とり肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ たけのこ にんにく もやし えのきたけ ほししいたけ	ごはん ミルク さとう ワンタンのかわ	油	76.5 30.0 15.6 3.1
8	水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き うま塩もやし 豚汁	さば ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	ドレッシング	76.0 30.9 23.7 2.7
9	木	ごはん	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ のり酢あえ 高野豆腐のみそ汁	ハンバーグ こうやどうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ りんご もやし キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	77.0 30.7 23.7 3.0
10	金	小ココアパン	牛乳	なすのミートソースペンネ コンソメスープ アセロラゼリーフルーツあえ	ぶた肉 だいた ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ なす にんにく キャベツ コーン もも パイン	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	油	72.6 26.4 20.1 2.8
13	月	ごはん おかかふりかけ (備蓄品)	牛乳	枝豆入り厚焼きたまご 切り干し大根の含め煮 田舎汁	たまご 油あげ なまあげ みそ	牛乳	にんじん	えだまめ きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	71.9 28.6 19.5 2.9
14	火	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ もやしときゅうりの中華あえ ジャージャー麺	ぎょうざ ぶた肉 とり肉 だいた みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	ラーメン さとう かたくりこ	ごま油 油	78.8 34.6 22.1 4.9
15	水	ごはん	牛乳	あじフライ(タルタルソース) 梅のかおりづけ 鶏だんご汁	あじフライ とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり うめ だいこん ねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん	油 タルタルソース	77.1 31.6 23.2 2.6
16	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 しょうが にんにく みかん	むぎごはん じゃがいも	油	89.2 28.8 26.6 2.7
17	金	ごはん	牛乳	肉団子(3) 春雨サラダ 麻婆なす	にくだんご とうふ、ぶた肉 だいた みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし なす たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 油	83.1 29.3 24.6 3.7
										78.4 30.4 22.2 3.3	

* ()の数はもりつけ数です。

* (ソース)はボトルまたは小袋、
(タルタルソース)は小袋での提供です。



○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・ぶた肉・こんにゃく

【前橋産】米・とり肉・きゅうり・たまねぎ・こまつな

月平均栄養量



7/6(月)まえばし麦豚となすのうどん汁

前橋市内で育てられた「麦豚」を使います。
麦を多く含んだエサを食べているので、肉の
くさみがおさえられ、脂身に甘みがあるのが
特長です。

7月の給食で登場する夏野菜です。

夏の暑さに負けないように、いろいろな夏野菜を食べてね!



トマト



ピーマン



きゅうり

とうもろこし(コーン)



なす

ズッキーニ



かぼちゃ

