



日	曜	こんだてめい		食品のはたらき			栄養価				
				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変わることがあります。											
1	水	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	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	ハンバーグ とうや豆腐 あぶらあげ 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	606 25.2 19.9 2.4
2	木	ごはん	牛乳	キムチチャーハンの具 海鮮しゅうまい(2) ワンタンスープ	ごはん ミルメーク さとう ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく しゅうまい とりにく なた	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 ほしいたけ	606 24.7 13.8 2.6
3	金	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	うどん ごまご さとう	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	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 ほしいたけ	647 29.1 20.9 3.8
6	月	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	むぎごはん さとう あんにんどうふ	あぶら	ぶたにく 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 ほしいたけ	613 24.0 16.2 2.1
7	火	ちらし寿司	牛乳	行事食「たなばた」 星型コロケ(ソース) 枝豆ときゅうりのあさづけ 七タすまし汁 セタゼリー	ごはん さとう コロケ ふ ゼリー	あぶら	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 ほしいたけ	683 22.0 18.2 3.1
8	水	ごはん	牛乳	肉団子(2) 春雨サラダ 麻婆なす	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	にくだんご とうふ ぶたにく だいず 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 ほしいたけ しょうが にんにく	648 24.0 20.2 2.9
9	木	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	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	とりにく だいず 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	672 30.2 26.6 2.8
10	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き うま塩もやし 豚汁	ごはん じゃがいも	ドレッシング	さば ぶたにく 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 こんにやく	604 25.7 20.6 2.3
13	月	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	ラーメン さとう かたくりこ	あぶら	ぎょうざ ぶたにく とりにく だいず みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが	614 27.6 19.1 4.0
14	火	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	ごはん	あぶら タルタルソース	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 ほしいたけ	621 26.6 21.0 2.3
15	水	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	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず 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	575 21.7 17.1 2.2
16	木	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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	たまご あぶらあげ なまあげ みそ	牛乳	にんじん	えだまめ きりぼしだいこん こんにやく ねぎ ほしいたけ だいこん えのきたけ	575 24.0 17.3 2.4
17	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー チキンナゲット(2) 冷凍みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく 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	705 23.0 21.8 2.4

* ()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・ぶたにく・こんにやく

【前橋産】米・とりにく・きゅうり・たまねぎ・こまつな

月平均栄養量

628
25.2
19.4
2.7



7/3(金)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

