

| 日 | 曜 | こんだてめい | | 食品のはたらき | | | | | | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g) | |
|-------------------------|---|---------------|----|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------|--|-------------------------------|---------------------|--|----------------------------|
| | | | | 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ど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 | 月 | うどん | 牛乳 | チーズすり身ロール ひじきと野菜のあえもの カレーうどん汁 | うどん | あぶら ドレッシング | かまぼこ ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん こまつな | もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが | 527 21.0 19.7 3.0 |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | 春巻 うま塩もやし 八宝菜 | ごはん 春巻のかわ かたくりこ | あぶら ドレッシング | ぶたにく いかなると うずらたまご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく | 542 19.9 24.8 1.7 |
| 3 | 水 | ごはん | 牛乳 | あじの一夜干し のり酢あえ 豚肉と野菜の南蛮煮 | ごはん じゃがいも さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | あじ みそ ぶたにく あつあげ | 牛乳 のり | にんじん ほうれんそう | もやし たまねぎ こんにやく | 461 25.5 16.2 2.1 |
| 4 | 木 | ごはん | 牛乳 | 二色そばろ キャベツの塩もみ とうがんのみそ汁 | ごはん さとう | あぶら ごま | とりにく みそ だいたまご あぶらあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ しいたけ | 457 22.0 17.5 1.9 |
| 5 | 金 | ゆめロール | 牛乳 | たこメンチ 海藻サラダ ラビオリスープ | パン パンこ ラビオリ じゃがいも | あぶら ドレッシング | たこ ぶたにく | 牛乳 かいそう | にんじん トマト | きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ ズッキーニ | 494 19.2 19.3 2.2 |
| 8 | 月 | 行事食 わかめごはん | 牛乳 | 子持ちししゃもフリッター 切干大根のカムカムあえ tonton汁 | ごはん すいとん さとう | あぶら ごまあぶら バター | ししゃも とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ミートボール | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん | きゅうり だいこん もやし ごぼう ねぎ しょうが こんにやく えのき しめじ | 468 17.6 17.6 2.2 |
| 9 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | ビーンズハヤシ コールスローサラダ さくらんぼゼリー | 麦ごはん じゃがいも ゼリー | あぶら ドレッシング | ぶたにく だいたまご | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく ズッキーニ エリンギ | 510 17.2 18.4 1.6 |
| 10 | 水 | ごはん | 牛乳 | いわしの梅煮 こぎつねごはんの具 みそけんちん汁 | ごはん さとう | あぶら | いわし だいたまご とりにく みそ あぶらあげ とうふ ちくわ | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん ごぼう ねぎ こんにやく うめ | 495 23.8 20.4 2.3 |
| 11 | 木 | こめつこぼん | 牛乳 | チキンナゲット(2) コーンサラダ チンゲンサイのクリームスープ | パン じゃがいも | あぶら ドレッシング | チキンナゲット とりにく | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ | 498 23.5 21.0 1.7 |
| 12 | 金 | ごはん | 牛乳 | 甘酢肉団子(2) キャベツのごまあえ えびしんじょのすまし汁 | ごはん さとう | ごま | 肉団子 えびしんじょ とうふ | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ | 435 18.1 14.0 1.5 |
| 15 | 月 | 上州かみな りごはん | 牛乳 | だし巻きたまご ごま酢あえ みそすいとん | ごはん すいとん さとう | あぶら ごま | とりにく たまご みそ ぶたにく | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | もやし だいこん ねぎ しいたけ こんにやく | 535 21.9 14.9 2.5 |
| 16 | 火 | ラーメン | 牛乳 | 肉しゅうまい(2) かんてん中華サラダ サンマーマンスープ | ラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ | あぶら ドレッシング | ぶたにく | 牛乳 かんてん | にんじん にら | きゅうり キャベツ ねぎ もやし にんにく しいたけ | 457 21.0 14.8 3.0 |
| 17 | 水 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグ照り焼きソース 梅の香りづけ わかめのみそ汁 | ごはん じゃがいも さとう かたくりこ | ごま | ぶたにく あぶらあげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのき うめ | 452 19.6 17.0 2.1 |
| 18 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのスタミナ焼き 昆布づけ 呉汁 | ごはん | あぶら ごま | さば みそ ぶたにく だいたまご あぶらあげ | 牛乳 こんぶ | にんじん みずな | キャベツ きゅうり だいこん なす ねぎ | 498 22.1 22.4 2.0 |
| 19 | 金 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げの中華そばろ 春雨スープ レモンゼリーあえ | ごはん 春雨 さとう かたくりこ ゼリー | あぶら ごまあぶら | ぶたにく いかボール あつあげ みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たけのこ たまねぎ もやし にんにく しょうが パイン もも | 462 18.6 15.5 1.8 |
| 23 | 火 | キャロットピ ラフ | 牛乳 | チキンドリアソース 枝豆サラダ シークワサーゼリー | ごはん ゼリー | あぶら ドレッシング | とりにく | 牛乳 | にんじん バセリ | えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ | 503 19.1 14.5 1.8 |
| 24 | 水 | ごはん | 牛乳 | たちうおのフライ 切干大根の含め煮 キャベツ汁 | ごはん パンこ さとう | あぶら | たちうお ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | だいこん キャベツ ねぎ えのき こんにやく | 484 22.1 20.2 1.5 |
| 25 | 木 | 背割りコッ ペパン | 牛乳 | 前橋五目焼きそば 大根と水菜のサラダ 中華たまごスープ | パン やきそば かたくりこ | あぶら ごまあぶら ドレッシング | ぶたにく とりつみれ たまご | 牛乳 | にんじん こまつな みずな | たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり もやし ねぎ しいたけ | 455 21.2 17.1 2.3 |
| 26 | 金 | さくらごはん | 牛乳 | かれのい米粉フライ 三色あえ どさんこ汁 | ごはん こめこ じゃがいも さとう | あぶら バター ごま | かれのい ぶたにく みそ | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん もやし たまねぎ コーン | 481 20.0 16.4 2.3 |
| 29 | 月 | もち玄米ご はん | 牛乳 | トマトチキンカレー まめまめサラダ 青りんごゼリー | もち玄米ごはん じゃがいも ゼリー | あぶら バター ドレッシング | とりにく だいたまご | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ なす | 499 17.8 16.4 2.0 |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | かつおの竜田揚げ おかかこんにやく 鶏だんご汁 | ごはん さとう | あぶら | かつお とりにく さつまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん ねぎ えのき こんにやく | 476 24.0 18.8 1.6 |

行事食「6/4~6/10 歯と口の健康週間」

6月は、かみごたえのある食べ物や、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」を多く含む食べ物を取り入れました。丈夫な歯を作るため、よくかんで食べてくださいね!

【今月の前橋産の食材】

こめ きゅうり こまつな
なす 玉ねぎ じゃがいも
チンゲンサイ ズッキーニ

| | |
|--------|------|
| 月平均栄養量 | 486 |
| | 20.7 |
| | 18.0 |
| | 2.0 |

☆()の数はもりつけ数です。