

日	曜	こ ん だ て め い				食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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		
食材等の都合により献立が変わることがあります。													
1	火	ゆめロール	牛乳	たこメンチ コールスローサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	たこ とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ズッキーニ にんにく しめじ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング グ	826 34.5 30.5 2.8		
群馬県産小麦「ゆめかおり」使用						半夏生 たこ							
2	水	わかめごはん	牛乳	かに玉あんかけ 中華あえ 肉団子ワンタンスープ プリン	かに たまご ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん ワンタン さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング グ	751 24.4 18.4 3.6		
3	木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 三色あえ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	いわし ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	もやし たまねぎ きゅうり だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	808 34.0 26.0 2.0		
4	金	行事食 ちらしずし	牛乳	星形コロッケ 枝豆サラダ 七タすまし汁 七タゼリー	かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん ふ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら ドレッシング グ	811 27.3 19.7 3.1		
7	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 枝豆ときゅうりのあさづけ とうがんのみそ汁	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	えだまめ きゅうり とうがん たまねぎ	ごはん	あぶら ごま	797 31.7 29.7 3.0		
8	火	ごはん	牛乳	おきなわけん献立 タコライスの具 コーンサラダ もずくのスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく だいず とりつみれ	牛乳 もずく	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし しいたけ	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング グ	759 27.9 20.5 2.6		
9	水	うどん	牛乳	しゅん:かぼちゃ かぼちゃとさつまいものかき揚げ キャベツのごまあえ おろしうどん汁	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのき しいたけ	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま	835 29.4 29.0 3.9		
10	木	ごはん	牛乳	しゅん:カレイ カレイの米粉フライ 切り干しの含め煮 かぼちゃ豚汁	カレイ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん こめこ さとう	あぶら	748 29.5 25.8 2.0		
11	金	発芽玄米ごはん	牛乳	しゅん:夏野菜 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パプリカ	たまねぎ ズッキーニ きゅうり キャベツ コーン なす みかん しょうが にんにく	発芽玄米ごはん	あぶら ドレッシング グ	835 26.0 208 2.6		
14	月	ココアパン	牛乳	ツナマヨオムレツ まめまめサラダ ペンネのミートソース煮	ツナ たまご だいず ぶたにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ズッキーニ	パン ペンネ	あぶら ドレッシング グ マヨネーズ	802 33.2 24.5 2.9		
15	火	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳	しゅん:あじ あじフライ ごま酢あえ じゃがいもだんごのみそ汁	あじ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ねぎ えのき	ごはん パンこ じゃがいももち さとう	あぶら ごま	756 28.9 19.3 2.8		
16	水	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) 切干大根のナムル 塩バターラーメンスープ マーラーカオ	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり だいこん もやし キャベツ ねぎ コーン	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら バター ドレッシング グ	865 32.9 26.8 4.1		
17	木	ごはん	コーヒー 牛乳	二色そばろ 磯香あえ なすのみそ汁	とりにく みそ だいず たまご あぶらあげ こおりとうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが もやし なす キャベツ ねぎ えのき	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	760 31.5 21.1 3.1		
18	金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース ABCスープ 大根と水菜のサラダ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えのき	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブ油 ドレッシング グ	738 30.3 27.5 3.5		
☆()の数はもりつけ数です。												792 30.1 24.3 3.0	

【今月の前橋産の食材】
お米 チンゲン菜

月平均栄養量

行事食「七タ」
7月7日は「七タ」です。「星型コロッケ」と星形のふを浮かべた「七タすまし汁」、「七タゼリー」を組み合わせた献立にしました。

【今月の前橋産の食材】
お米 チンゲン菜
きゅうり こまつな
みずな たまねぎ
にんじん じゃがいも
ズッキーニ など

