

令和7年

7月ようちえん給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日曜		こんだてめい			食 品 の は た ら き						栄養価
		食材等の都合により献立が変わることがあります。			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 ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) えんぶん(g)
1	火	わかめごはん	牛乳	かにたまあんかけ 中華あえ にくだんご 肉団子ワントンスープ プリン	ごはん ワントン さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	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	489 17.9 16.0 2.3
2	水	ゆめロール	牛乳	たこメンチ コールスローサラダ とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	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	520 23.4 21.2 1.9
群馬県産小麦「ゆめかおり」使用											
3	木	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ 磯香あえ なすのみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ だいず たまご あぶらあげ こおりどうふ	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	438 21.3 16.2 2.0
4	金	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	ごはん	あぶら ごま	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	515 23.4 24.6 2.3
7	月	行事食 ちらしずし	牛乳	ほしがた 星形コロッケ 枝豆サラダ たなばた 七タすまし汁 七タゼリー	ごはん ふ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら ドレッシング	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	578 19.9 18.3 2.1
8	火	うどん	牛乳	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	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま	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	577 20.5 23.9 2.7
9	水	ごはん	牛乳	タコライスの具 コーンサラダ もずくのスープ シークワサーゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	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	473 19.4 16.1 2.0
10	木	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	パン ペンネ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	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	534 23.2 18.4 2.0
11	金	ごはん ふりかけ(備蓄 品)	牛乳	あじフライ ごま酢あえ じゃがいもだんごのみそ汁	ごはん パンこ じゃがいももち さとう	あぶら ごま	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	477 20.8 16.6 1.7
14	月	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ 切り干しの含め煮 かぼちゃ豚汁	ごはん こめこ さとう	あぶら	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 こんにやく しいたけ	463 21.1 20.7 1.5
15	火	はつがげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ レモンゼリー	発芽玄米ごは ん ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳	にんじん 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 しょうが にんにく	491 16.9 16.2 1.8
16	水	まるパン横切 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	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブ油 ドレッシング	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	481 21.0 20.8 2.3
17	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	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	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 こんにやく	498 23.5 20.0 1.5
18	金	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	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら バター ドレッシング	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	486 20.4 17.9 2.7
☆()の数はもりつけ数です。											501 20.9 19.1 2.1
【今月の前橋産の食材】											月平均栄養量

行事食「セタ」

7月7日は「セタ」です。「星型コロッケ」と星形のふを浮かべた「セタすまし汁」、「セタゼリー」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

月平均栄養量

