

日	曜	こ ん だ て め い			食 品 の 働 き						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (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。												
2	火	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ミネストローネ レモンムース	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ	パン ムース じゃがいも マカロニ	ドレッシング	855 34.3 33.3 3.0	
3	水	ごはん	牛乳	肉団子ケチャップソース(2) きゅうりとキャベツのあさづけ じゃが芋のみそ汁	肉団子 厚揚げ 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも		739 28.4 20.7 2.3	
4	木	ごはん	牛乳	二色そばろ 千草あえ 高野豆腐のみそ汁	とり肉 たまご 大豆 凍り豆 腐 油あげ み そ	牛乳	こまつな にんじん	もやし コーン しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	730 31.3 20.7 3.1	
5	金	わかめごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ごぼうサラダ 豚汁	さば 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 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	油 ドレッシング	777 30.7 27.5 3.6	
8	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい ぶた肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ でんぷん	油 ごま油	831 31.3 24.7 2.8	
9	火	パーカーハウス	牛乳	チーズハンバーグデミグラスソースかけ コーンサラダ 豆乳みそスープ	ハンバーグ とり肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん にんにく	パン さとう	油 ごま ドレッシング ごま油	833 32.6 35.6 4.6	
10	水	うどん	牛乳	かぼちゃとさつま芋のかき揚げ キャベツのごまあえ 肉うどん汁	豚肉 油あげ なると	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん さとう さつまいも 小麦粉	油 ごま	831 28.9 27.6 4.2	
11	木	ごはん	牛乳	ホキのり塩フライ わかめサラダ 鶏だんご汁	ほき とうふ 鶏だんご みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん	油 ドレッシング	751 29.8 21.4 2.9	
12	金	発芽玄米ごはん	牛乳	トマトポークカレー えだまめサラダ グレープゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	はつがげんまい ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	835 25.8 20.7 3.1	
16	火	ごはん	牛乳	いかメンチ ひじきの五目煮 さといものみそ汁	いか 油あげ さつまあげ 大豆 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	油	773 29.7 22.0 2.8	
17	水	小パイナップ	牛乳	チキンナゲット(3) 三色サラダ ペンネナポリタン	チキンナゲット ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム パイン	パン マカロニ	油 ドレッシング	840 32.5 27.2 3.7	
18	木	ごはん	牛乳	とりつくねの照り焼き のり酢あえ 田舎汁	とり肉 みそ 油あげ 凍り豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	あぶら ごま ごま油	755 30.7 20.9 3.3	
19	金	ごはん	牛乳	行事食 さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	さば 豚肉 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが ねぎ えのき ごぼう	ごはん すいとん		819 31.2 21.5 2.8	
22	月	背割りこめっこパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ うま塩キャベツ コーンクリームスープ	フランクフルト 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	808 30.8 34.9 4.2	
24	水	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) 塩こうじあえ のっぺい汁	メンチカツ ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん でん 粉 さといも	油	772 25.2 22.8 2.8	
25	木	ごはん	牛乳	鶏肉のうま煮 香味づけ 呉汁	とり肉 だいず 油あげ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん ごぼう しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ でん粉	油 ごま ごま油	746 28.2 22.5 2.9	
26	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ かんてんサラダ	豚肉 たまご	牛乳 チーズ かんてん	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし にんにく	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	822 28.9 27.2 3.3	
29	月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 大根と水菜のサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	パプリカ にら みずな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しいたけ しょうが	ごはん さとう ワタンの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	712 26.7 18.7 3.2	
30	火	ラーメン	コーヒ 牛乳	春巻 もやしの中華あえ ちゃんぽんめん汁	春巻 ぶた肉 いか なると	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ にんにく	中華めん さとう でん粉	油 ごま油	804 32.8 23.8 4.7	

☆ () の数はもりつけ数です。★(ソ) ソースが別につきます。



まだまだ残暑が続いています。
バテてしまわないよう、早ね、早起きて
朝ごはんをしっかり食べましょう

【今月の前橋産の食材】

米 チンゲン菜
きゅうり こまつな など



月平均栄養量

792
29.9
25.1
3.3