

令和8年 7 月 中 学 校 学 校 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) しつ(g) えんぶん(g)
1	水	ごはん	牛乳	二色そばろ 香味づけ 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	とり肉 大豆 油揚げ こおりとうふ、 たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ	739 31.1 21.2 3.4
2	木	こめっこパン	牛乳	フランクフルトケチャップソース 大根と水菜のサラダ ABCスープ	パン さとう マカロニ	油 ドレッシング	フランクフルト ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	だいこん	775 32.1 33.1 4.4
3	金	行事食 ちらしずし	牛乳	星型コロッケ【ソ】 枝豆ときゅうりのあさづけ セタすまし汁 セタゼリー	ごはん じゃがいも ふ ゼリー	油	かまぼこ とうふ、	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん しいたけ	きゅうり ねぎ	790 23.7 18.6 3.8
6	月	うどん	牛乳	キャラメル揚げパン キャベツのごまあえ 肉うどん汁	うどん パン キャラメル さとう	油 ごま	ぶた肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ	きゅうり ねぎ	747 29.1 18.7 4.1
7	火	さくらごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き うま塩キャベツ 鶏だんご汁	ごはん	ドレッシング	さば 鶏つみれ とうふ、みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	きゅうり	764 30.7 24.8 4.3
8	水	ごはん ふりかけ (備蓄品)	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ 豆腐チゲ	ごはん はるさめ さとう	ごま油 油	しゅうまい ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ はくさい にんにく	だいこん ねぎ	771 26.1 20.6 3.9
9	木	黒パン	コーヒ 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	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	とり肉 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 だいこん	コーン たまねぎ セロリ	780 31.6 27.2 3.2
10	金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 塩昆布あえ 呉汁	ごはん さとう かたくり	油	ハンバーグ 大豆 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ ごぼう	キャベツ	783 30.3 24.9 2.8
13	月	わかめごはん	牛乳	あじフライ【ソ】 小松菜のあさづけ 豚汁	ごはん じゃがいも	油	あじ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ ごぼう こんにゃく	ねぎ	755 29.2 21.6 3.6
14	火	ラーメン	牛乳	春巻(2) コーンサラダ 塩ラーメンスープ メープルマフィン	ラーメン マフィン	油 ドレッシング	春巻 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たけのこ ねぎ	キャベツ	888 31.7 29.8 6.0
15	水	ごはん	牛乳	厚揚げマーボ 前橋麦豚使用 レモンゼリーフルーツあえ ワンタンスープ	ごはん さとう かたくり ゼリー ワンタンのかわ	ごま油 油	ぶた肉 あつ揚げ みそ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく パイン もも もやし	しいたけ	744 23.5 18.8 2.5
16	木	パンズパン	牛乳	チキンマスタード焼き わかめサラダ ウインナーと野菜のスープ	パン じゃがいも	ドレッシング	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	キャベツ	775 29.2 30.5 3.6
17	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにゃくサラダ シークワーサーゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	とり肉	牛乳 海藻	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ	きゅうり	795 22.1 19.9 2.9

暑い夏、旬の野菜を食べよう

夏野菜は水分をたくさん含んでいます。
ですから体を冷やし、暑さをのりきる働きもあります。
食事だけでなく、おやつにも夏野菜を上手に利用して、
暑い夏も元気に過ごしましょう。



☆()の数はもりつけ数です。

★【ソ】ソースが別につきます。

月平均栄養量

777
28.5
23.8
3.7

【今月の前橋産の食材】

米 こまつな きゅうり
なす たまねぎ にんじん
じゃがいも など

