

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か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	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	607 24.5 17.2 3.3	
2	木	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	593 26.3 18.9 2.7	
3	金	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 コーン	だいこん キャベツ	622 26.1 27.8 3.5	
6	月	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	609 25.7 21.3 3.3	
7	火	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 七夕すまし汁 七夕ゼリー		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	659 20.6 18.0 3.2	
8	水	黒パン	コーヒー 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	620 24.6 22.0 2.5	
9	木	ごはん ふりかけ (備蓄品)	牛乳	しゅうまい(2) 豆腐チゲ	春雨サラダ 前橋麦豚使用	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 だいこん キャベツ はくさい	だいこん ねぎ にんにく	596 21.4 17.2 3.0	
10	金	ラーメン	牛乳	春巻 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 コーン ねぎ	きゅうり たけのこ	657 24.3 22.6 4.6	
13	月	ごはん	牛乳	厚揚げマーボー 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 チゲンサイ	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく パイン もも もやし		593 20.2 16.8 2.0	
14	火	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	キャベツ ごぼう	616 25.1 20.9 2.3	
15	水	わかめごはん	牛乳	あじフライ【ソ】 豚汁	小松菜のあさづけ	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 ごぼう こんにゃく	キャベツ ねぎ	610 24.9 19.2 2.9	
16	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー シークワサーゼリー	こんにゃくサラダ	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 にんにく キャベツ	しょうが こんにゃく きゅうり	635 18.7 17.6 2.5	
17	金	パンズパン	牛乳	チキンマスタード焼き ウインナーと野菜のスープ	わかめサラダ	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 たまねぎ	きゅうり コーン	675 26.6 27.5 3.1	
暑い夏、旬の野菜を食べよう												☆()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	622 23.8 20.5 3.0

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。



☆()の数ほもりつけ数です。
★【ソ】ソースが別につきます。

月平均栄養量



【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

