

令和8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) しじつ(g) えんぶん(g)	
1	水	うどん	牛乳	キャラメル揚げパン キャラベルのごまあえ にくうどん汁	うどん パン キャラメル ざとう	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	525 21.1 16.0 2.7	
2	木	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ こうみ 香味づけ いなかじる 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 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ		447 21.3 16.5 2.2	
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 だいこん みずな 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 だいこん きゅうり キャベツ コーン		503 21.3 24.5 2.9	
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	きゅうり ねぎ	483 21.9 20.3 2.6	
7	火	行事食 ちらしずし	牛乳	ほしがた 星型コロッケ【ソ】 えだまめ 枝豆ときゅうりのあさづけ たなばた しろ 七タすまし汁 たなばた 七タゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	油	かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ		566 17.7 17.5 2.6	
8	水	くろ 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	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 コーン きゅうり たまねぎ だいこん セロリ		464 20.8 21.7 2.0	
9	木	ごはん ふりかけ (備蓄品)	牛乳	しゅうまい(2) はるさめ 豆腐チゲ 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 ねぎ はくさい にんにく		460 17.5 15.8 2.3	
10	金	ラーメン	牛乳	はるまき 春巻 コーンサラダ しょう 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		581 20.8 21.7 3.8	
13	月	ごはん	牛乳	あつあ 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 チンゲンサイ	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		446 16.5 14.9 1.7	
14	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ しょうが 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 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ		490 21.7 19.9 2.0	
15	水	わかめごはん	牛乳	あじフライ【ソ】 こまつな 小松菜のあさづけ とうじろ 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 ねぎ こんにゃく		481 22.0 18.2 2.3	
16	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 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	477 15.0 15.4 1.9	
17	金	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		575 23.9 24.8 2.7	
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	500 20.1 18.8 2.4

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。



【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

