

令和6年 7月 小学校給食献立表 北部共同調理場(電話:269-7082)

日 曜	こ ン だ て め い 食材等の都合により献立が変わることがあります。		食 品 の は た ら き						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
			おもにエネルギーの もとなる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとなる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品 (みどり)			
1 月	うどん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ のり酢あえ きつねうどん汁	うどん さとう パン粉	ごま油	ぶたにく 油あげ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん ごまつな	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	640 24.5 22.7 3.7
2 火	上州かみなり ごはん	牛乳	いわしの梅煮 三色あえ 鶏だんご汁(みそ味)	ごはん	ドレッシング	いわし とうふ とり 味噌 鶏だんご 油あげ	牛乳	にんじん	うめ きゅうり もやし だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ	580 24.3 14.5 3.3
3 水	青割り コッペパン	コーヒー 牛乳	スラッピージョー カラフルサラダ コーンクリームスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいたい ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	626 23.9 20.9 3.2
4 木	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ 枝豆サラダ 七タすまし汁 七タゼリー	ごはん パン粉 じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	えびしんじょ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだめめ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう	690 21.0 20.6 2.9
5 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ グレーゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン エリンギ にんにく	653 19.1 18.8 2.2
8 月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 三色サラダ とうがん入り中華スープ	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 ドレッシング	かに たまご とうふ なた ミートボール	牛乳	にんじん	きゅうり もやし とうがん たまねぎ しいたけ	566 21.1 16.8 2.1
9 火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き キムチあえ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さば ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらす	655 25.2 22.2 1.9
10 水	ラーメン	牛乳	肉だんご(2) ナムル 塩ラーメンスープ メープルマフィン	ラーメン マフィン	ドレッシング	肉だんご ぶたにく なた	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	625 26.2 20.1 4.5
11 木	パーカーハウス	牛乳	ハムチーズサンドフライ(ソ) イタリアンサラダ トマトスープ	パン パン粉 マカロニ	あぶら ドレッシング	ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ	きゅうり キャベツ ズッキーニ たまねぎ セロリー コーン	631 22.0 26.3 2.7
12 金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 香味漬け 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	ごま	ハンバーグ 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ	622 25.5 20.9 2.7
16 火	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ 海藻サラダ 豚肉と野菜のしょうがが煮	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ほき ぶたにく	牛乳 のり 海そう	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう しょうが こんにやく	631 23.5 17.6 2.1
17 水	パンズパン	牛乳	トマトオムレツ ジャーマンポテト ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	646 21.8 23.0 2.1
18 木	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 豚キムチ アセロラゼリーフルーツあえ	ごはん さとう ぎょうざの皮 かたくりこ ゼリー	あぶら ごま油	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい バイン もも にんにく しょうが	664 21.7 19.4 2.1
19 金	むぎ 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにやくサラダ 冷凍みかん	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく みかん	664 19.9 17.7 2.5

《行事食～七タ～》

ちらしずし 牛乳  
星型コロッケ  
枝豆サラダ  
七タすまし汁  
七タゼリー



【今月の前橋産の食材】

お米 チンゲン菜 きゅうり たまねぎ  
じゃがいも ごまつな なす ズッキーニなど

☆( )の数はもりつけ数です。  
☆(ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量

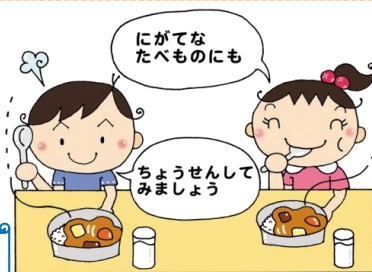
635  
22.8  
20.1  
2.7

【7月分給食費口座振替日】  
7月31日(水)

バランスのよい食事を心がけよう

夏の暑さに立ち向かうには、やっぱり  
バランスのよい食事が大切です。  
苦手な食べ物がある人は、夏休みのあいだ  
に少しでも食べられるようがんばってみま  
せんか!

夏休みも、飲もう牛乳! 給食がない日も、牛乳・乳製品を!



野菜をたっぷり食べよう



野菜には体の調子をとのえてくれる  
ビタミン類がいっぱいです。  
夏の太陽をあびて育った野菜をたっぷり  
食べましょう。