

令和6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(%) えんぶん(g)	
			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 とどのえるもとになる食品 (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 こまつな	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	557 21.1 21.4 3.0
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 とりくに みそ 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	477 21.3 13.2 2.6
3 水	せわ 背割り コッペパン	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 だいたいず ベーコン	牛乳	にんじん パブリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	457 18.4 17.3 2.3
4 木	ちらしずし	牛乳	ほしがた 星型コロック 枝豆サラダ 七タすまし汁 七タゼリー	行事食 ごはん ふ 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	えだまめ 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	588 18.1 19.6 2.4
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	498 15.7 16.4 1.7
8 月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 三色サラダ とうがんに中華スープ	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 とうがんに たまねぎ しいたけ	434 18.0 15.7 1.8
9 火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き あさづけ 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 しらたき	518 21.7 21.2 1.5
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	551 23.0 19.0 3.8
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 パブリカ	きゅうり キャベツ ズッキーニ コーン たまねぎ セロリー	510 18.3 23.3 2.1
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 こまつな	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ	493 22.1 19.6 2.3
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	494 20.1 16.3 1.8
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	540 18.9 20.3 2.0
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 ほくさい パイン もも にんにく しょうが	517 18.0 18.2 1.7
19 金	むぎ 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにやくサラダ レモンソーダゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ パブリカ トマト	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ なす スズッキーニ しょうが にんにく	521 15.4 15.5 2.1

《行事食～セタ～》

ちらしずし 牛乳
星型コロック
枝豆サラダ
セタすまし汁
セタゼリー



☆()の数はもりつけ数です。
☆(ソ)はソースが別につきます。

【今月の前橋産の食材】

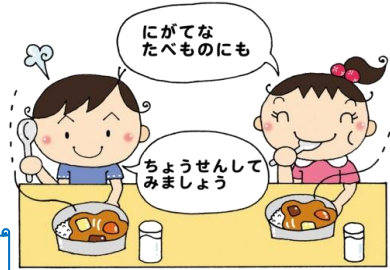
お米 チンゲン菜 きゅうり たまねぎ
じゃがいも こまつな なす スズッキーニなど

月平均栄養量	511 19.3 18.4 2.2
--------	----------------------------

【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。