

日	曜	献立名 <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>		食品の働き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	月	うどん	牛乳	煮卵 枝豆ときゅうりのあさづけ カレーうどん汁	たまご 豚肉	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	うどん さとう		757 30.6 22.8 4.5
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 三色サラダ 鶏だんごスープ	厚揚げ 豚肉 とりつみれ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ドレッシング グ	728 28.6 18.4 2.8
3	水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ じゃがバターコーン トマトスープ	ハンバーグ とりにく ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ ズッキーニ	パン さとう じゃがいも	油 バター	763 31.6 26.7 3.8
4	木	ごはん	牛乳	さばの西京焼き うま塩キャベツ 豆乳坦々スープ	さば 豚肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん	ドレッシング グ ごま ごま油 油	818 30.9 30.6 2.2
5	金	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ 枝豆サラダ 七塔すまし汁 七塔ゼリー <七塔の行事食>	えびしんじょ とうふ	牛乳	にんじん オクラ	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	ちらしずし じゃがいも パン粉 ふ ゼリー	油 ドレッシング グ	841 25.1 22.0 3.4
8	月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き 小松菜のごまあえ キムチ豚汁	とりつくね 豚肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ はくさい こんにやく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま 油	813 31.0 22.7 3.6
9	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	夏野菜カレー チキンカツ 枝豆	豚肉 とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす ズッキーニ たまねぎ コーン しょうが にんにく えだまめ	ごはん パン粉	油	907 31.1 28.1 3.4
10	水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) わかめサラダ 五目しょうゆラーメンスープ レモンゼリー	豚肉 いか なると	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく	ラーメン しゅうまいの皮 かたくりこ ゼリー	ドレッシング グ 油	761 36.1 18.8 4.7
11	木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソ) 上州きんぴら とうがんとみそ汁	たちうお とりにく とうふ みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ とうがん たまねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油	801 34.3 23.9 2.6
12	金	ミルクパン	牛乳	ハムチーズピカタ ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュ	ハム たまご 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン	ドレッシング グ 油	781 28.3 27.0 3.4
16	火	ごはん	牛乳	肉だんごチャップ(2) 小松菜のナムル 八宝菜 アセロラゼリー	肉だんご 豚肉 いか えび うずらたまご なると	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	ごま ごま油 油	799 32.1 20.1 2.6
17	水	上州かみなり ごはん	牛乳	だし巻きたまご 五目豆 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	たまご 大豆 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	772 29.8 20.0 4.2
18	木	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ キャベツのマリネ 肉じゃが	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング グ	844 24.9 25.1 1.7
19	金	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ カラフルサラダ コーンスープ	フランクフルト とりにく	牛乳 脱脂粉乳	パプリカ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング グ	835 30.5 35.7 4.8

今月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう」

- きゅうり、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、こまつなは 前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量

801
30.4
24.4
3.4

行事食 ~七塔~

ちらしずし 牛乳
星型コロッケ
枝豆サラダ
七塔すまし汁 七塔ゼリー



夏野菜を食べよう

なす、トマト、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、かぼちゃ、オクラ、とうがんなど



みんなで食べると
おいしいね!

毎月19日はいただきますの日

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。
食を共にする共食は、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。
食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」も忘れずに!