

日曜	こんだてめい			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) えんぷん(g)
	食材等の都合により献立が変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)			
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	うどん さとう	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	513 22.6 18.8 3.5
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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな 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	474 20.5 14.7 1.8
3水	まるパン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ じゃがバター トマトスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	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	498 21.8 20.1 2.5
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	ごはん	ドレッシング ごま ごまあぶら あぶら	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	567 23.3 25.3 1.6
5金	ちらしずし	牛乳	星型コロケ 枝豆サラダ 七タすまし汁 七タゼリー	ちらしずし じゃがいも パンこ ふ ゼリー	あぶら ドレッシング	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	595 18.6 19.8 2.2
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	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく	540 22.7 18.3 2.5
9火	発芽玄米 ごはん	牛乳	夏野菜カレー チキンカツ 枝豆	ごはん パンこ	あぶら	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	558 21.9 21.7 2.3
10水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) 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	ラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ ゼリー	ドレッシング あぶら	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	499 24.0 14.6 3.1
11木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソ) 上州きんぴら とうがんのみそ汁	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ とうがん たまねぎ	540 25.6 19.9 1.8
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	パン	ドレッシング あぶら	牛乳 チーズ なまクリーム	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	495 19.2 19.9 1.8
16火	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップ 小松菜のナムル 八宝菜	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	牛乳	ごまつな 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	477 21.4 15.1 1.8
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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ	508 21.9 16.4 2.8
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	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	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 したらき	557 18.1 19.7 1.3
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	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	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	550 21.0 27.0 3.1

今月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう」

行事食 ~七夕~

ちらしずし 牛乳
星型コロケ
枝豆サラダ
七タすまし汁 七タゼリー



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



- きゅうり、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、ごまつなは 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

527
21.6
19.4
2.3

【7月分給食費口座振替日】
7月31日(水)

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！



みんなで食べると
おいしいね！