

日	曜	献立名		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		
食材等の都合により献立が変わることがあります											
1	水	ごはん	牛乳	ハンバーグガーリックマトソースかけ 枝豆サラダ ABCスープ ★富士見のとうもろこし入り	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし	ごはん さとう マカロニ	油	793 28.0 24.1 2.8
2	木	ごはん 天井のたれ	牛乳	えびとかのかきあげ なすのみそ汁 かぼちやの甘辛煮 旬の野菜「なす」	えび いか とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	かぼちや にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう なす えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ さとう	油	877 27.5 29.2 3.4
3	金	もち玄米 ごはん	牛乳	夏野菜ビーンズハヤシ チーズオムレツ コーンサラダ	ぶた肉 だいた たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ エリンギ スズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	もちげんまい じゃがいも さとう	油	886 31.9 28.0 3.2
6	月	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ 枝豆ときゅうりのあさづけ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 行事食：七夕	かまぼこ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えだまめ きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう ふ コロッケ ゼリー	油 ごま	801 25.9 18.9 3.5
7	火	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ぶた肉となすのうどん汁 こまつなごまあえ	ちくわ ぶた肉 油あげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし きゅうり なす えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ	うどん さとう こむぎこ	油 ごま	788 33.6 23.2 4.7
8	水	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 わかめスープ あんにんフルーツあえ	ぶた肉 とり肉 だいた とうふ なと	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし ねぎ パイン もも	ごはん さとう あんにんどうふ	油 ごま油	733 28.2 19.0 2.5
9	木	小ゆめ ロール	牛乳	たこナゲット(3) カラフルサラダ なすのミートソースペンネ	たこ ぶた肉 こおりどうふ	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす エリンギ にんにく しょうが	パン マカロニ さとう	油	826 34.7 27.1 3.4
10	金	ごはん	牛乳	旬の魚「鯿(あじ)」 あじのピリ辛ソースかけ かぼちやのみそ汁 切干大根の含め煮 シークワサーゼリー	あじ さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちや	きりぼしだいこん ねぎ しらたき キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう セリー じゃがいももち かたくりこ	油 ごま油	787 32.9 17.4 3.5
13	月	ごはん おかかふりかけ (備蓄)	牛乳	さばの甘酢あんかけ 海藻サラダ とうがんのみそ汁 旬の野菜 「とうがん」	さば おかか とうふ みそ 油あげ とり肉	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン こまつな	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ とうがん えのきたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	800 32.1 26.8 3.1
14	火	背割り コッペパン	牛乳	ウインナーデミソースかけ(3) ミネストローネ 三色サラダ ほしがた☆マカロニ入り	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし だいこん きゅうり キャベツ スズッキーニ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	763 30.9 33.2 4.4
15	水	ごはん	牛乳	肉だんご(3) えだまめ 夏のスタミナ豚汁 ★富士見のさやつき 塩ゆでえだまめ	肉だんご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	油	748 29.4 22.0 3.1
16	木	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ 野菜のナムル ジャージャー麺	ぎょうざ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	ラーメン かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま	762 33.8 20.2 3.4
17	金	麦ごはん	牛乳	まえばし豚豚夏野菜カレー コールスローサラダ 冷凍みかん 	ぶた肉	牛乳	ピーマン かぼちや にんじん トマト	なす スズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり えだまめ みかん レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも さとう	油 ノンエッグマ ネース	882 24.6 24.8 3.2
									月平均栄養量		803 30.3 24.1 3.4



7月の給食目標「暑さに負けない体をつくろう！」

夏バテしないよう、食事からも水分補給を意識し、夏野菜や果物をたっぷり食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。



行事食～七夕～

- ちらしずし 牛乳
- 星型コロッケ
- 枝豆ときゅうりのあさづけ
- 七夕すまし汁
- 七夕ゼリー

○( )の数はもりつけ数です

○食材の産地のお知らせ(予定)  
【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、キャベツ、にら、だいこん、こんにやく

【前橋市】米、麦豚、チンゲンサイ

【富士見町】たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、こまつな、なす、スズッキーニ、とうもろこし、えだまめ

