



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) たんぱくしつ(g) しじつ(g) 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 ととのえるもとになる食品 (みどり)					
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
1	木	ぎょうじしよく ごはん	牛乳	たけのこごはんの具 和風ハンバーグ かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	とりにく たまご あぶらあげ ハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ	646 26.0 18.5 2.8
2	金	パンズパン	牛乳	ハートのミートコロッケ(ソ) コーンサラダ ラビオリスープ	パン じゃがいも パンこ ラビオリ	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	707 20.0 26.5 2.7
7	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	さば あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	624 24.4 23.8 2.2
8	木	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2) キムチあえ 麻婆豆腐	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	656 24.7 21.8 2.6
9	金	はつが げんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	バターチキンカレー 枝豆サラダ アセロラゼリー	はつがげんまい ごはん ゼリー	あぶら バター ドレッシング	とりにく	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり アセロラ	670 21.0 20.0 2.6
12	月	うどん	牛乳	カミカミかき揚げ ちんげんさいのおひたし 山菜うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら	いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ちんげんさい にんじん	ごぼう たまねぎ さんさい ねぎ しいたけ もやし	624 20.3 24.7 3.0
13	火	な 菜めし	牛乳	ホキのり塩フライ 和風サラダ 豚汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ホキ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん あおな	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにやく たまねぎ	593 24.5 16.5 3.2
14	水	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) ちゅうか 中華あえ 八宝菜 フルーツ杏仁	ごはん しゅうまいのかわ かたくりこ あんにとんどうふ	ドレッシング ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なた うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もも あんず	629 24.2 18.0 2.2
15	木	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き まめまめサラダ クリームスープ	パン	ドレッシング	とりにく ペーコン だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	686 28.9 26.5 3.7
16	金	ごはん	牛乳	わふうにくだんご 和風肉団子(2) き ぼ だいこん ふく に わかたけじる 切り干し大根の含め煮 若竹汁	ごはん さとう	あぶら	にくだんご さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しらたき たけのこ しいたけ	556 19.7 15.0 1.9
19	月	ラーメン	牛乳	はるまき しお 春巻 うま塩キャベツ とんこつラーメンスープ マーラーカオ	ラーメン はるまきのかわ マーラーカオ	ごま あぶら ドレッシング	ぶたにく なた なると	牛乳	ちんげんさい にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく	672 24.9 22.1 4.1
20	火	ごはん	牛乳	キャベツメンチ(ソ) しお じじる 塩こんぶあえ 呉汁	ごはん パンこ じゃがいも	ごま あぶら	ぶたにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	611 20.7 20.3 2.3
21	水	ごはん	牛乳	あかうお さいきょう や 赤魚の西京 焼き くきわかめのきんぴら すいとん	ごはん すいとん さとう	あぶら ごま	あかうお さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ねぎ	565 23.7 12.3 2.3
22	木	チーズパン	牛乳	ごもく まえばし五目やきそば ちゅうか 中華風コンたまごスープ フルーツあえ	パン やきそばめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	こまつな にんじん ちんげんさい	キャベツ ねぎ しいたけ にんにく コーン たまねぎ もも みかん	671 25.6 22.2 3.8
23	金	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 海藻サラダ とうにゅう 豆乳プリン	ごはん さとう プリン	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず とうにゅう	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり もやし	658 21.5 22.9 2.6
26	月	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご パリパリあえ ミートボールの豆乳みそスープ	ごはん	ごま ごまあぶら	たまご ミートボール とうふ とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	545 20.3 15.0 4.0
27	火	ごはん	牛乳	かつおか ごもく 五目ひじき とうふのすまし汁	ごはん さとう パンこ	あぶら	かつお さつまあげ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん みずな	だいこん しいたけ こんにやく	554 19.5 16.3 1.8
28	水	ごはん	牛乳	かんこくふうやきにく はるさめ 韓国風焼肉 春雨サラダ すい 水ぎょうざスープ メープルマフィン	ごはん さとう はるさめ ぎょうざのかわ マフィン	ごま ごまあぶら	ぶたにく なた なると	牛乳	にんじん にら ちんげんさい	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし しいたけ	632 22.3 16.9 2.8
29	木	ロールパン	ジョア	ウインナーケチャップかけ(2) キャベツのマリネ コンソメスープ	パン	ドレッシング	ウインナー ペーコン	ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん コーン	541 20.7 21.3 2.7
30	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ レモンソーダゼリー	むぎごはん 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	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく レモン	687 18.1 18.5 2.6
※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。										626 22.6 20.0 2.8	
【今月の行事食】 こどもの日 【今月の前橋産食材】 こめ、こまつな、たまねぎ、ちんげんさい										月平均栄養量	

しよく じ
食事のマナーを
かくにんしよう!

