

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) 脂質(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変わることがあります								
1	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) ツナごまあえ わふう 和風チゲスープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく ツナ ぶたにく みそ かつおぶしこ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん はくさい ねぎ しいたけ はくさい	676 29.5 25.7 2.8
2	金	ごはん	牛乳	しおや す さけの塩焼き のり酢あえ にく 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	さけ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しらたき	569 27.7 14.0 2.8
5	月	ごはん ふりかけ	牛乳	あつや だいこん 厚焼きたまご 大根とじゃこのサラダ とり 鶏だんご汁	ごはん じゃがいも	ドレッシング	たまご どうふ とりにく みそ あぶらあげ かつおぶしこ	牛乳 かたくち いわし	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	585 27.3 17.4 2.6
6	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース こんぶ 昆布づけ きこのすいとん	ごはん さとう かたくりこ すいとん	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ ぶなしめじ えのきたけ まいたけ しいたけ	679 25.4 18.4 2.9
7	水	ゆめロール	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ フレンチサラダ クリームシチュー	パン じゃがいも パンこ さとう こめこ	あぶら バター オリーブオイル	ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ぶなしめじ コーン ねぎ しらすたき	683 23.5 27.5 2.0
8	木	ごはん	牛乳	やきにく はるさめ みそだれ焼肉 春雨スープ あん仁 杏仁フルーツあえ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ あん仁どうふ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ どうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほししいたけ もも パインアップル	609 24.9 16.9 1.5
9	金	ごはん	ジョ ア	さばのねぎソース にんじんしりしり とんじる 豚汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば ツナ みそ たまご どうふ ぶたにく	ヨーグルト	にんじん	ねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにやく	615 27.1 16.2 2.4
13	火	ごはん	牛乳	じょうしゅう 上州しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ 八宝菜	ごはん さとう はるさめ しゅうまいのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし はくさい たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	638 25.0 19.7 2.1
14	水	うどん	牛乳	煮たまご ひじきと野菜のごまあえ とりにく 鶏肉ときのこのうどん汁 ヨーグルト	うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま	たまご とりにく あぶらあげ かつおぶしこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ なす まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ	645 30.4 17.7 4.3
15	木	ごはん	コ 牛乳 ヒ	あかうお さいきや 赤魚の西京焼き 秋の香りごはんの具 あつあ 厚揚げとキャベツのみそ汁	ごはん さとう ミルメーク さとう じゃがいも	あぶら	あかうお みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ かつおぶしこ	牛乳	にんじん	ごぼう ぶなしめじ キャベツ しょうが	617 28.1 17.7 2.1
16	金	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー ツナコーンサラダ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん なす ねぎ しょうが にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり	645 19.5 18.6 2.4
19	月	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソース こんにやくサラダ 焼きそば	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいず ぶたにく かつおぶしこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく こんにやく きゅうり	689 27.5 26.4 3.7
20	火	ごはん	牛乳	しのだ に 信田煮 こんにやくと海藻サラダ とりにく 鶏肉とキャベツのみそ汁	ごはん さとう	ドレッシング	あぶらあげ とりにく どうふ みそ	牛乳 かいそう	にんじん こまつな	こんにやく だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	624 24.4 22.2 2.8
21	水	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ ツナサラダ まーぼ どうふ 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	たまご かに ぶたにく みそ どうふ ツナ	牛乳	にんじん にら	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	644 25.8 20.3 2.3
22	木	栗ごはん	牛乳	さんまのかば焼き さといものそばろ煮 なめこ汁	さとう ごはん くり さといも かたくりこ	あぶら	さんま みそ とりにく どうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ なめこ だいこん ねぎ	653 26.7 21.1 3.3
23	金	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ キャベツのマリネ レモンゼリー	ごはん さとう ゼリー	バター あぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ にんにく キャベツ	655 21.8 22.4 2.8
26	月	メロンパン	牛乳	ツナマヨオムレツ 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 マヨネーズ	たまご ツナ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ	636 20.9 25.4 2.5
27	火	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ 小松菜のごまあえ おっきりこみ	ごはん さとう めん パンこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ ねぎ はくさい ごぼう だいこん たまねぎ	666 23.7 21.0 2.0
28	水	けんみん ひ 県民の日									
29	木	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのそばろ煮 大根とツナのサラダ わふう 和風ワンタンスープ	ごはんさとう かたくりこ ワンタンのかわ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	あつあげ どうふ とりにく だいず ツナ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり えのきたけ はくさい ほししいたけ	612 26.5 19.2 1.8
30	金	ラーメン	牛乳	じば さんあ 地場産揚げぎょうざ(2) 小松菜のナムル かいせんお 海鮮塩ラーメンスープ みかん	ラーメン さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく いか なると えび かつおぶしこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい ねぎ みかん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	604 28.6 17.5 3.9

<今月の献立目標> 群馬県の郷土料理を知ろう

行事食 学校給食ぐんまの日

ごはん 牛乳 前橋メンチカツ 小松菜のごまあえ おっきりこみ

* () の数はもりつけ数です

<今月の前橋産の食材>

こめ きゅうり こまつな
ねぎ じゃがいも なす など

月平均栄養量

637
26.8
20.3
2.7