

日曜	 <b>こんだてめい</b> 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						えいようか (kcal) たんぱく質(g) しじょう(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)			
2 火	むぎ麦ごはん	牛乳	チキンカレー 枝豆サラダ レモンゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだまめ きゅうり なす	680 20.5 21.1 2.3
3 水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	ごはん すいとん		さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しめじ	642 28.3 19.2 2.2
4 木	まる丸パン	牛乳	チーズインハンバーグトマトソースかけ コーンサラダ ベーコンと野菜のスープ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブオイル	ぶたにく ベーコン みそ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なす	621 24.4 24.0 3.7
5 金	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまあえ 豚キムチうどん汁 いちごミニクレープ	うどん こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし はくさい	654 26.2 20.8 3.9
8 月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 小松菜の中華あえ 家常豆腐	ごはん しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく なす	652 24.4 21.1 2.3
9 火	ごはん	牛乳	白身魚フライソースかけ 香味づけ とうがんのみそ汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごま	ほき とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん とうがん ねぎ たまねぎ	624 25.2 18.4 2.5
10 水	ごはん	牛乳	三色そばろ キャベツのあさづけ ワンタンスープ アセロラミニゼリー	ごはん さとう わんたんのかわ ゼリー	あぶら	とりにく だいず ぶたにく たまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にはら	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	624 26.1 17.1 3.2
11 木	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ 肉団子スープ	パン じゃがいも		とりにく ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	629 27.4 27.6 2.7
12 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 三色サラダ マスカットゼリーフルーツあえ	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	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり もやし もも パインアップル	646 18.5 17.2 2.1
16 火	ごはん	牛乳	ぶりのスパイシー照り焼き のり酢あえ かぼちゃのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	ぶり みそ とうふ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	597 27.0 18.1 1.9
17 水	ごはん	牛乳	プルコギ チョレギサラダ 韓国風わかめスープ	ごはん さとう トッポギ	ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にはら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり もやし たけのこ	604 21.9 16.4 3.2
18 木	ごはん	牛乳	だし巻きたまご ひじきのそばろ煮 じゃがいも団子のみそ汁	ごはん さとう じゃがいももち	あぶら	たまご だいず ぶたにく みそ かつお とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	623 25.6 18.3 2.4
19 金	ラーメン	牛乳	春巻 小松菜のナムル とうにゅう豆乳みそラーメンスープ	ラーメン はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なると みそ とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく しょうが	608 26.4 22.4 3.8
22 月	わかめごはん	牛乳	さわらの西京焼き カラフルサラダ tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	ドレッシング バター	さわら みそ ぶたにく とりにく ミートボール	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	きゅうり キャベツ コーン こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	619 27.6 17.9 2.9
24 水	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ はちみつレモンゼリー	ごはん さとう ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく だいず とりつみれ	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ	681 24.5 17.8 3.4
25 木	ごはん	牛乳	鶏つくねおろしソースかけ しょうじゅう上州きんぴら 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく とうふ ぶたにく みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう ほししいたけ もやし ねぎ	627 26.9 18.0 2.8
26 金	バンズパン	牛乳	バリツォーネ グリーンサラダ マセドアンスープ	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウィンナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	691 21.8 26.0 2.3
29 月	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	あかうお しろしろうゆ 赤魚の白醤油焼き きりぼ だいこん 切り干し大根のあえもの じゃがいものそばろ煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あかうお ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり こんにやく きりぼ だいこん たまねぎ もやし しょうが	603 25.1 15.0 1.8
30 火	ごはん	牛乳	ゆーりんちー 油淋鶏 キムチあえ チンゲン菜としめじのスープ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	えびしんじょ とうふ とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ねぎ	656 20.8 24.6 2.3

<今月の献立目標> 運動と食事について知ろう

\* ( ) の数 は もりつけ数 です

今月の前橋産食材

こめ きゅうり  
こまつな じゃがいも  
なす にんじん

早寝・早起き  
朝ごはんを  
心がけて生活リズムを  
ととのえよう!

月平均栄養量

636  
24.7  
20.1  
2.7

《行事食 防災の日》

ごはん 牛乳 さばのしょうが煮  
昆布づけ すいとん

