

日 曜	献立名 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		
2 火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 枝豆サラダ レモンゼリー	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	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	848 24.4 24.1 2.6
3 水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ 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	ごはん すいとん		824 35.0 23.2 2.6
4 木	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	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	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブオイル	778 30.4 29.1 4.7
5 金	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 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	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	うどん こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	865 34.5 25.3 5.2
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	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	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	836 30.2 25.5 2.8
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	ほき どうふ 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	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごま	749 28.4 19.2 2.9
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	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	ごはん さとう わんたんのかわ ゼリー	あぶら	772 30.9 19.1 3.7
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	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	パン じゃがいも		811 34.4 35.4 3.6
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	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 バインアップル	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング あぶら	800 22.0 19.2 2.5
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	ぶり みそ どうふ 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	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	745 32.4 20.7 2.4
17 水	ごはん	牛乳	ブルコギ チョレギサラダ 韓国風わかめスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	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	ごはん さとう トッポギ	ごまあぶら ごま ドレッシング	753 26.0 18.4 3.7
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	たまご だいず ぶたにく みそ こおりどうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいももち	あぶら	773 30.2 20.6 2.8
19 金	ラーメン	牛乳	春巻 小松菜のナムル 豆乳みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ どうにゅう	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	ラーメン はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	792 33.6 27.3 4.7
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	さわら みそ ぶたにく どうふ 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 こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	ごはん すいとん じゃがいも	ドレッシング バター	772 32.7 20.0 3.5
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	ぶたにく とりにく だいず とりつみれ	牛乳	にんじん ピーマン 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	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	825 29.3 20.1 4.0
25 木	ごはん	牛乳	鶏つくねおろしソースかけ 上州きんぴら 田舎汁	とりにく どうふ 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 こんにゃく ごぼう ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	791 32.8 21.2 3.5
26 金	バンズパン	牛乳	パリツオーネ グリーンサラダ マセドアンスープ	ぶたにく ウインナー 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	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	794 24.3 29.3 2.6
29 月	発芽玄米 ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 切干し大根のあえもの じゃがいものそばろ煮	あかうお ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく きりぼしだいこん たまねぎ もやし しょうが	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら	763 30.4 16.8 2.1
30 火	ごはん	牛乳	油淋鶏 キムチあえ チンゲン菜としめじのスープ オレンジ	えびしんじょ どうふ 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 オレンジ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	789 23.8 25.3 2.7

<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

月平均栄養量

《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

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!



794
29.8
23.1
3.3