

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		
1	水	ごはん きのこストロガノフ カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり にんにく キャベツ コーン	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	809 24.8 20.3 2.5	
2	木	小ゆめ ロール スパニッシュオムレツ ツナコーンサラダ スパゲッティナポリタン	たまご まぐろ ウインナー	牛乳	にんじん ビーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲッティ	ドレッシング 油	878 31.3 32.2 2.8	
3	金	ごはん 和風ハンバーグ 千草あえ お月見汁 十五夜ゼリー	ハンバーグ とり肉	牛乳 くわがめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さといも ゼリー じゃがいもだんご		761 28.1 16.2 1.9	
6	月	ごはん 厚揚げのオイスターソース炒め こまつなサラダ 水ぎょうぎスープ	あつあげ まぐろ 豚肉 なた	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ しょうが にんにく レモン はくさい たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん ぎょうぎのかわ	油 ごま油	791 30.1 21.6 2.8	
7	火	ごはん 信田煮 キャベツのあさづけ みそけんちん汁	豚肉 ちくわ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	油	713 23.8 19.6 2.8	
8	水	うどん かぼちゃとさつまいものかきあげ きんぴら きのこうどん汁	さつまいあげ 豚肉 油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ だいこん えのきたけ なめこ ほししいたけ たまねぎ	うどん さとう さつまいも 小麦粉	油	851 29.4 28.5 4.3	
9	木	背割り コッペパン フランクフルトのトマトソースかけ キャベツのマリネ コーンシチュー	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン コーン	パン 米粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング バター	824 29.9 35.3 4.0	
10	金	ごはん さばの塩焼き キャベツのごまあえ じゃがいもの煮物	さば 豚肉 さつまいあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	834 32.2 29.4 3.0	
14	火	栗ごはん だし巻きたまご 五目豆 さつまいものみそ汁	たまご 大豆 油あげ みそ とり肉 とうふ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん ねぎ	くりごはん さとう さつまいも	油	795 30.4 18.6 3.5	
15	水	ごはん ビーンズカレー チキンカツ かんてんサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 とり肉	ジョア	にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	845 29.0 20.5 3.4	
16	木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜のナムル 肉だんごと白菜のスープ オレンジ	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが もやし はくさい オレンジ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん	油 ドレッシング	733 29.5 18.2 2.9	
17	金	ごはん ほっけの塩こうじ焼き ごぼうサラダ どさんこ汁	ほっけ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいもだんご	ごま マヨネーズ バター	792 28.6 22.9 2.8	
20	月	小チーズ パン チキンナゲット(3) ひじきサラダ 焼きそば	チキンナゲット 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ もやし	パン 焼きそば	ドレッシング 油	920 37.9 35.0 4.9	
21	火	ごはん 上州しゅうまい(3) 大根とじゃこのサラダ 八宝菜 レモンソーダゼリー	しゅうまい なた 豚肉 えび いか うずらたまご	牛乳 しらす	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり はくさい たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん しゅうまいのかわ でんぶん ゼリー	ドレッシング 油 ごま油	828 29.5 21.7 3.2	
22	水	上州 かみなり ごはん 前橋メンチカツ 小松菜のごまあえ おつきりこみ	メンチカツ とり肉 豚肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく もやし しめじ はくさい ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう ほうとうめん パン粉	油 ごま	889 32.2 26.4 3.1	
23	木	ごはん 赤魚の西京焼き 秋の香りごはんの具 飛鳥汁 オレンジ	赤魚 豚肉 みそ 油あげ とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう しめじ だいこん ねぎ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	油	731 32.9 18.2 2.3	
24	金	ラーメン 春巻 バンバンジーサラダ 塩ラーメンスープ アセロラミニゼリー	はるまき なた とり肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ もやし コーン	ラーメン はるまきかわ ゼリー	油 ドレッシング	760 31.9 22.2 4.4	
27	月	ごはん ローストチキンのごまだれかけ 切り干し大根のキムチあえ 肉じゃが	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ しらす	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま ごま油 油	808 33.5 23.5 2.5	
29	水	ごはん いわしのカレーかば焼き 大根のあさづけ いものこ汁 みかん	いわし とり肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく みかん	ごはん さとう でんぶん さといも	油	775 30.7 18.7 2.6	
30	木	ごはん 二色そばろ ツナと野菜のあえもの すいとん	とり肉 たまご ごおりとうふ まぐろ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ はくさい ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう すいとん	ドレッシング 油	819 30.3 21.3 2.9	
31	金	パーカー ハウス ホキフライ タルタルソース わかめサラダ チキントマトスープ かぼちゃプリン	ホキ とり肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ	パン 米粉 じゃがいも マカロニ プリン	油 ドレッシング	836 32.2 29.9 3.4	

<今月の献立目標>

群馬県の郷土料理をしよう

\* ( ) 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 ねぎ



月平均栄養量

809  
30.4  
23.8  
3.1