

日 曜		こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります		食 品 の は た ら き						えいようか エネルギー (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どとのえる もとになる食品 (みどり)			
8	木	ごはん	牛乳	まえばし ^{むぎとん} 麦豚カレー ツナコーンサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	661 21.9 19.2 2.5
9	金	ごはん	牛乳	しのだに ^{しのだに} 信田煮 ^{ちぐさ} 千草あえ にしよくぞうに ^{にしよくぞうに} 二色雑煮 鏡びらき	ごはん じゃがいも さとう		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん みずな かぼちゃ	もやし コーン だいこん はくさい しいたけ	617 24.1 17.4 2.8
13	火	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ひじきサラダ ABCスープ レモンソーダゼリー 大室小5年生考案献立	パン ゼリー じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり だいこん はくさい	666 26.2 23.7 2.8
14	水	うどん	牛乳	かぼちゃひき ^{にく} 肉フライ キャベツのごまあえ 肉 ^{にく} うどん汁 ^{しる}	うどん さとう ばんこ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	656 26.0 23.1 3.8
15	木	ごはん	牛乳	だしまきたまご ^{ぶたにく} 豚肉とごぼうの炒め煮 ^{いた に} けんちん汁 ^{しる}	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく あぶらあげ ちくわ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう しょうが だいこん こんにやく ねぎ にんにく	575 23.6 16.6 2.4
16	金	ごはん	牛乳	はるまき ^{はるまき} 春巻 キムチあえ ^{はっほうさい} 八宝菜	ごはん かたくりこ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく いか なると うずらのたまご	ぎゅうにゅう	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 たけのこ しいたけ しょうが にんにく	615 23.0 21.0 2.0
19	月	ごはん	牛乳	ぶりフライソースかけ キャベツと水菜のあさづけ ^{みずな} さといものみそ汁 ^{しる}	ごはん さといも パンこ	あぶら	ぶり どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	633 24.2 20.9 2.1
20	火	メロンパン	牛乳	スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ クリームシチュー	パン じゃがいも こめこ	バター	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ コーン ぶなしめじ	740 23.0 31.1 1.9
21	水	ごはん	牛乳	わかどり ^{わかどり} 若鶏のからあげ(2) のり酢あえ ^す だいこん どうふ ^{だいこん どうふ} 大根と豆腐のみそ汁 ^{しる}	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし はくさい だいこん ねぎ しょうが	655 27.7 235.4 2.4
22	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ き ^き ぼ ^ぼ だいこん ^{だいこん} 切り干し大根とツナのあえもの 呉汁 ^{ごじる}	ごはん さとう かたくりこ さといも	ドレッシング	ぶたにく とりにく ツナ だいず みそ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり もやし ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	635 26.0 20.7 2.3
23	金	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) ブロッコリーの中華あえ ^{ちゅうか} しお ^{しお} 塩ラーメンスープ ^{しお} 青りんごゼリー ^{あおりんご}	ラーメン かたくりこ ゼリー しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく たまご なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン はくさい ねぎ にんにく しょうが	587 25.6 17.6 4.3
26	月	ごはん	牛乳	こんさい ^{こんさい} 根菜つくね くきわかめのきんぴら とんじる ^{とんじる} 豚汁 ^{しる}	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	591 24.3 17.2 2.4
27	火	ごはん	牛乳	さけの塩焼き ^{しおや} 香味づけ ^{こうみ} すいとん 行事食「全国学校給食週間」	ごはん すいとん	あぶら ごま	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	608 26.2 12.8 3.0
28	水	麦ごはん	ジョア	ハヤシライス コーンサラダ いちごタルト	むぎごはん じゃがいも タルト	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	689 17.3 17.1 2.2
29	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ^に 小松菜のごまあえ ^{こまつな} ふのみそ汁 ^{しる}	ごはん さとう ふ じゃがいも	ごま	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ だいこん	567 56.4 15.0 2.3
30	金	デニッシュ	牛乳	チキンナゲット(2) だいこん ^{だいこん} みずな ^{みずな} 大根と水菜のサラダ トンノスパゲッティ	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ピーマン トマト	だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく	672 26.9 27.9 2.7
今月の献立目標 『食べ物のはたらきをしよう』 食べものは、口から体の中に入り、体のなかではたらきにより、きいろ・あか・みどりの3つのグループにわけることができます。3つのグループをまんべんなく食べることが大切です。											635 24.5 20.4 2.6
献立表を毎日みてね! ※()の中の数はいりつけ数です											月平均栄養量

～行事食「全国学校給食週間」～

ごはん 牛乳 さけの塩焼き
香味づけ すいとん



明治22年の給食



★給食は明治22年の山形県ではじまりました。
当時の給食は、おにぎり、焼き鮭、漬物と質素なものでした。

【今月の前橋産の食材】

ぶたにく こまつな さといも
きゅうり ねぎ チンゲンサイ
キャベツ はくさい だいこん
ほうれんそう お米 など



朝ごはん△食べてますか？

朝ごはんを食べると、頭と体にスイッチが入り、シャキッと目がさめます。
毎日かならず食べるようにしましょう♪