

日	曜	 こんだてめい 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
				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どのえるもとになる食品(みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
8	水	まるパン よこぎ 横切り	牛乳 野菜コロッケソースかけ ツナコーンサラダ トマトスープ	パン コロッケ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	まぐろ とり にくだいず	牛乳	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 にんにく	617 23.4 21.2 2.8
9	木	ごはん	牛乳 上州しゅうまい(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう しゅうまいかわ はるさめ てんぷん	ごまあぶら あぶら	しゅうまい みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく ほししいたけ ねぎ しょうが	643 23.5 19.8 2.6
10	金	ごはん	牛乳 まぐろフライ 切り干し大根のサラダ 豚汁	ごはん パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	まぐろ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	620 24.9 19.4 1.9
13	月	行事食 な菜めし	牛乳 花型ハンバーグ和風ソースかけ あさづけ すまし汁 お祝いゼリー	ごはん さとう でんぷん ゼリー	ごま	ハンバーグ とうふ、とり にかまぼこ	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ	601 25.5 16.5 2.9
14	火	せわ 背割り コッペパン	牛乳 フランクフルトのトマトソースかけ ツナサラダ ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	フランクフルト まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	596 24.6 22.9 3.3
15	水	ごはん	牛乳 厚焼きたまご 三色サラダ 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しらたき	608 23.3 18.1 1.9
16	木	さくらごはん	牛乳 ホキのり塩フライ ひじきとささみのサラダ どさんこ汁	ごはん パン じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	ホキ とり にくだいず みそ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン しょうが にんにく	582 23.8 17.5 2.8
17	金	ごはん	牛乳 みそだれ焼き肉 もやしときゅうりのサラダ 鶏だんごスープ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく みそ とり とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい ねぎ ほししいたけ	601 26.1 19.8 2.5
20	月	しょうくる 小黒パン	牛乳 チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ パンネのミートソース煮 アセロラミニゼリー	パン マカロニ ゼリー	ドレッシング あぶら	とり にくだいず ぶたにく	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	667 28.7 24.0 2.5
21	火	ごはん	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 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	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	629 20.5 17.8 2.9
22	水	ごはん	牛乳 さばの塩焼き 小松菜のごまあえ かきたま汁	ごはん さとう でんぷん	ごま	さば かまぼこ たまご とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ ほししいたけ	610 30.6 21.1 3.2
23	木	ごはん	牛乳 若鶏のからあげ(2) キムチあえ 呉汁	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら	とり にくだいず とうにゅう みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ	667 27.6 24.7 2.3
24	金	ごはん	牛乳 あかうお さいきょう 焼き 鶏肉とひじきの煮物 みそすいとん	ごはん さとう すいとん	あぶら	あかうお みそ とり にくだいず ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	639 27.8 14.8 2.3
27	月	ごはん	牛乳 若鶏の照り焼き キャベツの甘酢づけ わかめのみそ汁 型抜きチーズ	ごはん さとう でんぷん		とり にくだいず あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	616 26.6 21.2 2.8
28	火	ごはん	牛乳 二色そばろ ビーンズサラダ 海鮮チゲ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とり にくだいず あぶらあげ いんげんまめ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ はくさい にんにく	655 27.6 23.5 2.5
30	木	ラーメン	牛乳 はるまき わかめサラダ 塩ラーメンスープ オレンジ	ラーメン はるまきかわ	ドレッシング あぶら	はるまき ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ コーン もやし はくさい オレンジ	633 23.2 24.2 3.8

※()の中の数はもりつけ数です	623
月平均栄養量	25.4
	20.3
	2.7

今月の目標 『給食について知ろう』
調理場では、旬の食材や地場産物を取り入れながら、行事食や全国の郷土料理、世界の料理など様々な料理を提供します。
※ 行事食は市内統一献立です。

<今月の行事食 —入学・進級祝い—>
菜めし 牛乳
花型ハンバーグ和風ソースかけ
キャベツのあさづけ
すまし汁 お祝いゼリー

【今月の前橋産の食材】
お米 キャベツ ねぎ
きゅうり こまつな

わくわく、ドキドキの新学期です。
毎日、元気に過ごせるように、
好き嫌いなく食べましょう。