

日	曜	献立名 <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>	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	
8	水	丸パン横切り 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	まぐろ とり肉 大豆	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	パン コロッケ マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	778 28.1 25.9 3.3
9	木	ごはん 牛乳 上州しゅうまい(3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい みそ 豚肉 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	ごはん さとう しゅうまいかわ はるさめ てんぷん	ごま油 油	825 28.6 23.5 3.3
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	まぐろ 豚肉 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	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	803 30.5 23.7 2.6
13	月	行事食 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	ハンバーグ とうふ とり肉 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	ごはん さとう てんぷん ゼリー	ごま	766 31.5 19.6 3.6
14	火	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	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	735 29.7 27.2 4.1
15	水	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 三色サラダ 肉じゃが	たまご 豚肉	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	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング 油	759 27.6 20.5 2.3
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	ホキ とり肉 豚肉 みそ	牛乳 青のり 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	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング バター	753 29.6 21.1 3.7
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	豚肉 みそ とり肉 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	ごはん さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	748 30.7 22.3 3.1
20	月	小黑パン 牛乳 チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ ペンネのミートソース煮 アセロラミニゼリー	とり肉 豚肉	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	パン マカロニ ゼリー	ドレッシング 油	848 36.8 29.2 3.3
21	火	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 海そう 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	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	772 23.8 19.8 3.3
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	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	ごはん さとう てんぷん	ごま	760 36.3 23.9 3.7
23	木	ごはん 牛乳 若鶏のからあげ(2) キムチあえ 呉汁	とり肉 大豆 豆乳 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	ごはん てんぷん じゃがいも	油	848 34.0 30.3 2.7
24	金	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 鶏肉とひじきの煮物 みそすいとん	赤魚 みそ とり肉 大豆 豚肉 油あげ	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	ごはん さとう すいとん	油	793 32.9 16.4 2.7
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	とり肉 とうふ 油あげ 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	ごはん さとう てんぷん		771 32.2 24.7 3.4
28	火	ごはん 牛乳 二色そばろ ビーンズサラダ 海鮮チゲ	とり肉 たまご 凍りとうふ みそ 大豆 豚肉 いか えび とうふ いんげん豆	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	ごはん さとう	油 ドレッシング ごま油	815 32.7 26.9 3.2
30	木	ラーメン 牛乳 春巻 わかめサラダ 塩ラーメンスープ オレンジ	春巻 豚肉 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	ラーメン 春巻のかわ	ドレッシング 油	831 29.7 30.5 4.6

※( )の中の数はもりつけ数です

月平均栄養量

788  
30.9  
24.1  
3.3

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。



【今月の前橋産の食材】

お米 キャベツ ねぎ きゅうり こまつな



<今月の行事食 ー入学・進級祝いー>

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



★成長期の今、しっかり食べましょう★

中学生になると、給食の量が小学校の時より増えます。それは体の成長と部活動などで活動量が増えるからです。成長のスピードに負けないように、必要な量をきちんと食べて、元気に過ごしましょう。