

日曜	こんだてめい			食品のはたらき					えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)	
	食材等の都合により献立が変わることがあります			おもにエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとなる食品 (あか)	おもにからだのちよよしを ととのえるもとなる食品 (みどり)				
1 金	たけのこ ごはん	牛乳	だしまきたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	ごはん さとう かしわもち	ごま	たまご えび とうふ たら	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ たけのこ	659 24.6 14.0 3.3
7 木	ごはん 天井のたれ	牛乳	えびといかのかきあげ おかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	えび いか とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	632 21.7 22.1 3.2
8 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻ツナサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	656 18.7 18.0 2.7
11 月	ごはん	牛乳	親子煮 海藻サラダ 水ぎょうぎスープ	ごはん さとう ぎょうぎのかわ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とりにく たまご こおりとうふ とうふ ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい しいたけ	626 25.2 19.2 2.4
12 火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 昆布づけ 鶏だんご汁	ごはん		さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	594 30.1 18.1 2.3
13 水	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ 焼きそば	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいたいぶたにく かつおぶしこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく こんにゃく きゅうり	683 27.6 25.2 3.8
14 木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 八宝菜 杏仁フルーツあえ	ごはん かたくりこ しゅうまいのかわ あんにとんどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なると うずらのたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もも パインアップル	646 24.9 19.7 1.7
15 金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き ひじきのそぼろ煮 とり肉とキャベツのみそ汁 アセロラミニゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	あかうお だいたい ぶたにく とりにく こおりとうふ みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	593 29.1 17.5 2.2
18 月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のごまあえ 山菜うどん汁	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく あぶらあげ かつおぶしこ	牛乳 あおりの	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ わらび たけのこ えのきたけ	690 28.0 17.9 3.9
19 火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 春雨サラダ わかめスープ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ねぎ もやし えのきたけ はくさい しいたけ	608 26.4 17.9 2.3
20 水	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ ひじきサラダ 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	かつお ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しらたき	633 26.7 19.4 1.5
21 木	丸パン 横切り	ジュ ア	ハンバーグてりやきソース 切り干し大根サラダ ミネストローネ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ オリーブオイル	ぶたにく だいたい とりにく だいたい ソーセージ	ヨーグルト	こまつな にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん キャベツ セロリ	577 24.1 19.9 3.5
22 金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 塩こうじあえ 若竹汁	ごはん かたくりこ	あぶら	とりにく とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ えのきたけ しいたけ	644 27.1 24.0 2.2
25 月	こめっこぱん	牛乳	グリルチキン チーズサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら	とりにく ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	611 29.7 26.5 3.1
26 火	ごはん	牛乳	まえばしメンチカツ こぎつねごはんの具 かきたま汁	ごはん さとう パンこ かたくりこ	あぶら	ぶたにく おから あぶらあげ とりにく たまご とうふ かつおぶしこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	673 27.0 24.7 2.2
27 水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き しらたきサラダ ton-ton汁	ごはん すいとん じゃがいも	ドレッシング バター	さば ぶたにく とりにく ツナ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しらたき もやし きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが	683 30.3 23.0 3.3
28 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナと大根のマリネ こだますいか	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく だいこん キャベツ レモン こだますいか	675 22.4 19.5 2.7
29 金	ラーメン	牛乳	棒餃子 中華サラダ 五目しょうゆラーメンスープ	ちゅうかめん ぎょうぎのかわ かたくりこ ミルメーク	ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ はくさい たまねぎ しょうが しいたけ にんにく キャベツ	589 29.0 16.3 3.8

<今月の献立目標> 好き嫌いしないで楽しく食事をしよう

* () の数はもりつけ数です

月平均栄養量

637
26.3
20.2
2.8

行事食 こどもの日

たけのこごはん 牛乳 だしまきたまご
小松菜のごまあえ えじしんじょ汁
かしわもち



<今月の前橋産の食材>

こめ きゅうり こまつな
たまねぎ ねぎ など

