

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

