

日	曜	献立名 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			
1	金	たけのこごはん	牛乳 だしまきたまご えびじんじょ汁	小松菜のごまあえ 柏もち	行事食「こどもの日」	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	ごはん さとう かしわもち	ごま	797 28.8 15.3 4.0
7	木	ごはん 天井のたれ	牛乳	えびといかのかきあげ じゃがいもとたまねぎのみそ汁		えび いか かつおぶし みそ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ	油	810 25.9 27.4 3.6
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		豚肉 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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	810 22.1 20.3 3.3
11	月	ごはん	牛乳	親子煮 海藻サラダ 水ぎょうざスープ		とり肉 たまご 凍りとうふ とうふ 豚肉	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	ごはん さとう ぎょうざのかわ	油 ごま油 ドレッシング	780 29.5 21.7 2.6
12	火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 昆布づけ 鶏だんご汁 アセロラゼリー		さわら みそ とり肉 とうふ 油あげ	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	ごはん ゼリー		784 35.6 20.3 2.8
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 こんにやくサラダ 焼きそば		フランクフルト 大豆 ぶた肉 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 こんにやく きゅうり	パン ちゅうかめん	油 ドレッシング	848 33.9 29.9 4.9
14	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 八宝菜 杏仁フルーツあえ		ぶた肉 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	ごはん かたくりこ しゅうまいのかわ あんにんどうふ	油 ごま油	833 30.5 23.7 2.1
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		赤魚 大豆 豚肉 とり肉 凍りとうふ みそ とうふ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう ゼリー	油	735 34.8 19.9 2.7
18	月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 切り干し大根のごまあえ 山菜うどん汁		ちくわ 豚肉 油あげ かつおぶしこ	牛乳 青のり	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	うどん こむぎこ さとう	油 ごま	864 35.0 23.0 5.0
19	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 春雨サラダ わかめスープ		豚肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 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	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま ごま油	758 30.9 20.0 2.8
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	旬の魚「かつお」	かつお 豚肉	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	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ドレッシング	792 32.4 22.2 1.8
21	木	丸パン 横切り	ジョ ア	ハンバーグてりやきソース 切干大根サラダ ミネストローネ		豚肉 大豆 とり肉 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	パン さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま マヨネーズ オリーブオイル	744 30.2 25.8 4.4
22	金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 塩こうじあえ 若竹汁	季節の料理「若竹汁」	とり肉 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	ごはん かたくりこ	油	822 33.4 29.3 2.5
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		とり肉 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	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	769 37.4 32.5 3.8
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		豚肉 おから 油あげ とり肉 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	ごはん さとう パンこ かたくりこ	油	866 33.1 29.9 2.7
27	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き しらたきサラダ tonton汁	5月29日は「こんにやくの日」	さば 豚肉 みそ とり肉 ツナ とうふ 油あげ	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	ごはん すいとん じゃがいも	ドレッシング バター	846 35.8 26.1 3.9
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		豚肉 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	ごはん さとう	油	830 26.3 22.2 3.1
29	金	ラーメン	コ ー ヒ ー	棒餃子 中華サラダ 五目しょうゆラーメンスープ 味付小魚		豚肉 とり肉 なると	牛乳 いわし	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	ちゅうかめん ぎょうざのかわ かたくりこ ミルメーク	ドレッシング ごま油	768 39.6 18.8 4.7

<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

830  
32.0  
23.8  
3.4

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

