

日	曜	メニュー	食品のはたらき				えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しゆふ(g) えんぶん(g)	
			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)			
 <p>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</p>								
1	月	ごはん 牛乳 甘酢肉だんご(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう はるまき てんぷん	ごまあぶら あぶら	にくだんご ぶたにく とうふ みそ	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	64.1 23.6 18.4 2.3
2	火	ごはん 牛乳 あかうお さいきょうや ぶた すすか じる 赤魚の西京焼き 豚キムチ 飛鳥汁	ごはん さとう	ごまあぶら	あかうお みそ ぶたにく とうふ とり	牛乳 にんじん ピーマン	はくさい もやし しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ たまねぎ	56.7 26.9 15.7 2.0
3	水	クロワッサン 牛乳 スパニッシュオムレツ カラフルサラダ スパゲッティミートソース	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	オムレツ ぶたにく だいず	牛乳 パブリカ にんじん ピーマン 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	6.77 26.2 28.9 2.6
4	木	わかめ ごはん 牛乳 <行事食>歯と口の健康週間 子持ちししゃもフリッター 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	こもちししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳 わかめ いんげん	きりぼしだいこん もやし こんにやく だいこん しめじ ねぎ ごぼう えのきたけ しょうが たまねぎ	64.0 22.5 20.9 2.8
5	金	ごはん 牛乳 とり 鶏つくねの照り焼き じゃがバターコーン 豆乳みそスープ	ごはん さとう てんぷん じゃがいも	バター ごまあぶら	とりつくね ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	牛乳 にんじん	コーン はくさい だいこん たまねぎ にんにく	64.8 24.3 19.6 2.6
8	月	ごはん 牛乳 しのだに こまつな 信田煮 小松菜のおひたし ズッキーニとコーンのみそ汁 味付 小魚	ごはん さとう		しのだに みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ いわし	もやし たまねぎ ズッキーニ コーン	61.7 25.7 20.1 2.8
9	火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ごもくまめ ちゅうか 五目豆 とうがんの中華スープ	ごはん さとう	あぶら	さば だいず とうふ とりつみれ	牛乳 にんじん	ごぼう こんにやく ほししいたけ とうがん たまねぎ しょうが	64.8 26.2 25.3 2.3
10	水	うどん 牛乳 くろ 黒はんぺんフライ きざみきゅうり カレーうどん汁	うどん パンこ	あぶら	はんぺん ぶたにく	牛乳 にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ にんにく	66.3 24.7 24.4 3.9
11	木	ごはん 牛乳 キャベツと豚肉のみそ炒め うま塩もやし ワンタンスープ アセロラミニゼリー	ごはん さとう ワンタン ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく みそ なると	牛乳 にんじん ピーマン こまつな	キャベツ しょうが ねぎ にんにく もやし きゅうり はくさい たまねぎ ほししいたけ	60.0 25.5 14.7 2.9
12	金	ねぎ 麦ごはん 牛乳 ビーンズハヤシ コーンサラダ あお 青りんごゼリー	おぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳 にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	69.2 20.7 19.1 2.4
15	月	ごはん 牛乳 かに玉あんかけ チンゲンサイの中華あえ 水ぎょうざスープ	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	かにたま ぎょうざ なると	牛乳 チンゲンサイ トマト にんじん こまつな	ねぎ にんにく キャベツ はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ	58.3 20.5 15.5 3.0
16	火	ソフト フランス 牛乳 チキンのマスタード焼き ラタトゥイユ ラビオリスープ	パン さとう じゃがいも	オリーブ油	とりにく ペーコン ラビオリ	牛乳 パブリカ にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	61.8 27.7 21.4 3.5
17	水	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ キムチあえ キャベツ汁	ごはん てんぷん じゃがいも	あぶら	かつお ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 にんじん	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう こんにやく	60.9 28.1 19.8 1.7
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め もやしのナムル わかめスープ	ごはん さとう	ドレッシング あぶら	ぶたにく とうふ なると ミートボール	牛乳 わかめ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ	59.4 26.7 17.7 2.3
19	金	ごはん 牛乳 たちうおフライソースかけ グリーンサラダ じゃがいものしょうが煮	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	たちうお ぶたにく さつまあげ	牛乳 にんじん いんげん	キャベツ コーン きゅうり レモン たまねぎ しょうが こんにやく	64.7 26.3 20.6 2.3
22	月	ごはん 牛乳 ソースカツ キャベツのあさづけ わかめのみそ汁	ごはん パンこ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	59.7 25.4 17.4 2.6
23	火	ごはん 牛乳 あじのみそだれかけ キャベツのマリネ じゃがいもだんごのすまし汁 オレンジ	ごはん さとう てんぷん じゃがいもだんご	ドレッシング	あじ みそ とりにく とうふ	牛乳 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン だいこん たまねぎ オレンジ ほししいたけ	61.0 25.7 16.5 1.8
24	水	しょうくろ 小黒パン 牛乳 チキンナゲット(2) アスパラサラダ やきそば	パン やきそば	ドレッシング あぶら	チキンナゲット ぶたにく	牛乳 アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	68.0 27.1 23.3 3.1
25	木	ごはん 牛乳 ポークカレー 煮卵 かんてんサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご	牛乳 にんじん パブリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	68.4 22.0 21.8 3.7
26	金	ラーメン 牛乳 じょうしゅう 上州しゅうまい(2) かいそう 海藻サラダ みそラーメンスープ	ラーメン しゅうまいのかわ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	しゅうまい なると みそ ぶたにく	牛乳 かいそう こまつな	きゅうり キャベツ コーン もやし たまねぎ にんにく しょうが	59.6 27.1 18.6 3.3
29	月	ごはん 牛乳 はるまき はつぼうさい 春巻 八宝菜 ソーダゼリーのフルーツあえ	ごはん てんぷん はるまきのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら	はるまき いか ぶたにく えび なると	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 ほししいたけ パイン	68.2 21.8 24.2 1.3
30	火	まる 丸パン よこぎ 横切り 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳 ひじき にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	63.7 24.6 26.2 3.1

<今月の目標> 歯や骨を丈夫にしよう

《行事食 歯と口の健康週間》

わかめごはん 牛乳

子持ちししゃもフリッター

切り干し大根のカムカムあえ tonton汁

一口30回、
数えながら



* () の数はもりつけ数です

<今月の前橋産の食材>

こめ きゅうり こまつな
たまねぎ じゃがいも ズッキーニ

月平均栄養量

633

25.0

20.5

2.7

