

日	曜	 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	食品のはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) 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 とどめるもとになる食品 (みどり)		
1	月	ごはん 牛乳 あかうお さいきょうや ぶた すすきむち 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 どうふ どり	牛乳	にんじん ビーマン	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	567 26.9 15.7 2.0
2	火	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 だいち	牛乳	パプリカ にんじん ビーマン 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	677 26.2 28.9 2.6
3	水	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 すいどん 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 どうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 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	640 22.5 20.9 2.8
4	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 なた	牛乳	にんじん ビーマン 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 ほしいたけ	600 25.5 14.7 2.9
5	金	ごはん 牛乳 あまぎ にく 甘酢肉だんご(2) はるさめ 春雨サラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう はるさめ てんぷん	ごまあぶら あぶら	にくだんご ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく ほしいたけ ねぎ しょうが	641 23.6 18.4 2.3
8	月	ソフトフランス 牛乳 チキンのマスタード焼き ラトウイユ ラビオリスープ	パン さとう じゃがいも	オリーブ油	どりにく ペーコン ラビオリ	牛乳	パプリカ 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	618 27.7 21.4 3.5
9	火	ごはん 牛乳 はるまき 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 ゼリー はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	はるまき いか ぶたにく えび なた	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 ほしいたけ パイン	682 21.8 24.2 1.3
10	水	ごはん 牛乳 しのだ に 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 どうふ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ いわし	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ズッキーニ コーン	617 25.7 20.1 2.8
11	木	おぎ 麦ごはん 牛乳 ビーンズハヤシ コーンサラダ 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 だいち	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	692 20.7 19.1 2.4
12	金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ごもくまめ 五目豆 とうがんの中華スープ	ごはん さとう	あぶら	さば だいち どうふ どりつみれ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく ほしいたけ とうがん たまねぎ しょうが	648 26.2 25.3 2.3
15	月	うどん 牛乳 くろ 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	663 24.7 24.4 3.9
16	火	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 どうふ 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	648 24.3 19.6 2.6
17	水	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 どりにつく どうふ	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 ほしいたけ	610 25.7 16.5 1.8
18	木	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 どうふ 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	597 25.4 17.4 2.6
19	金	ごはん 牛乳 かに玉あんかけ チンゲンサイの中華あえ 水ぎょうぎスープ	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	かにたまご しょうが なた	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 ほしいたけ	583 20.5 15.5 3.0
22	月	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 どうふ なた ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん 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	594 26.7 17.7 2.3
23	火	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ キムチあえ キャベツ豚汁	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 どうふ 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	609 28.1 19.8 1.7
24	水	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 パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	684 22.0 21.8 3.7
25	木	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 焼きそば	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	680 27.1 23.3 3.1
26	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 ざつまあげ	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	647 26.3 20.6 2.3
29	月	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 ウィナー	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	637 24.6 26.2 3.1
30	火	ラーメン 牛乳 じょうしゅう 上州しゅうまい(2) 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 なた みそ ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん 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	596 27.1 18.6 3.3

<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
食べてみよう!



* () 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