

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	月	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 豚キムチ 飛鳥汁	赤魚 みそ 豚肉 とうふ とり肉	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	ごはん さとう	ごま油	706 32.3 17.6 2.6
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	オムレツ 豚肉 大豆	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	パン スパゲッティ	ドレッシング 油	817 31.0 34.8 3.0
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(2) 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	子持ちししゃも 豚肉 とうふ 油あげ 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	ごはん すいどん じゃがいも	油 ドレッシング パター	844 28.4 28.1 3.6
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	豚肉 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 ほししいたけ	ごはん さとう ワンタン ゼリー	油 ドレッシング	746 30.1 16.3 3.4
5	金	ごはん	牛乳	甘酢肉だんご(3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	肉だんご 豚肉 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	ごはん さとう はるさめ てんぷん	ごま油 油	818 29.1 21.9 2.7
8	月	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	とり肉 ベーコン 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	パン さとう じゃがいも	オリーブ油	722 31.4 22.9 4.0
9	火	ごはん	牛乳	春巻 八宝菜 ソーダゼリーのフルーツあえ	はるまき いか 豚肉 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 ほししいたけ バイン	ごはん てんぷん ゼリー	油 ごま油	878 26.1 30.2 1.4
10	水	ごはん	牛乳	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	信田煮 みそ とうふ 豚肉 油あげ	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	ごはん さとう		736 28.5 21.1 3.1
11	木	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	豚肉 大豆	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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	850 24.7 21.5 2.7
12	金	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 五目豆 とうがんの中華スープ	さば 大豆 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	ごはん さとう	油	804 31.2 28.9 2.8
15	月	うどん	牛乳	黒はんぺんフライ きざみきゅうり カレーうどん汁 レモンソーダゼリー	はんぺん 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ にんにく	うどん パン粉 ゼリー	油	864 29.4 25.3 4.9
16	火	ごはん	牛乳	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	とりつくね 豚肉 とうふ 豆乳 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	ごはん さとう てんぷん じゃがいも	バター ごま油	815 29.7 23.1 3.2
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	あじ みそ とり肉 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	ごはん さとう てんぷん じゃがいもだんご	ドレッシング	777 32.8 19.4 2.3
18	木	ごはん	牛乳	ソースカツ(2) キャベツのあさづけ わかめのみそ汁	豚肉 とうふ みそ 油あげ	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	ごはん パン粉 さとう	油	742 30.0 19.5 3.0
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	かにたまぎょうぎ 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 ほししいたけ	ごはん さとう てんぷん	油 ごま油	725 24.0 17.1 3.4
22	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め もやしのナムル わかめスープ	豚肉 とうふ 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	ごはん さとう	ドレッシング 油	741 31.5 19.8 2.9
23	火	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ キムチあえ キャベツ汁	かつお 豚肉 油あげ 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	ごはん てんぷん じゃがいも	油	761 33.7 22.8 2.0
24	水	ごはん	牛乳	ポークカレー 煮卵 かんてんサラダ	豚肉 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	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	825 25.1 24.0 4.1
25	木	小黑パン	牛乳	チキンナゲット(3) アスパラサラダ 焼きそば	チキンナゲット 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン やきそば	ドレッシング 油	874 34.6 28.7 3.7
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	たちうお 豚肉 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	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油	812 31.8 24.0 2.7
29	月	丸パン横切り	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	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	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	794 30.4 31.8 3.7
30	火	ラーメン	牛乳	上州しゅうまい(3) 海藻サラダ みそラーメンスープ	しゅうまい なた みそ 豚肉	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	ラーメン しゅうまいの皮	ドレッシング 油 ごま油	779 34.4 22.2 4.2

<今月の目標> 歯や骨を丈夫にしよう \* ( ) の数はもりつけ数です

《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!

<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

792  
30.0  
23.7  
3.2

