



| 日 | 曜 | こんだてめい | | 食品のはたらき | | | | | | えいようか | |
|-------------------------|---|-----------|----|--|---------------------------------|------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------|--|----------------------------|
| | | | | 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とのえるもとになる食品 (みどり) | | | |
| 食材等の都合により献立がかわることがあります。 | | | | | | | | | | | |
| 8 | 火 | ごはん | 牛乳 | はるまき 春巻 もやしときゅうりの中華あえ 八宝菜 | ごはん はるまきのか かたくりこ | あぶら ドレッシング ごまあぶら | ぶたにく いか なると | 牛乳 | にんじん ちんげんさい | もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ししいたけ | 604 23.9 19.4 2.4 |
| 9 | 水 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソースかけ 野菜サラダ わかめスープ | ごはん さとう | あぶら ドレッシング ごまあぶら ごま | ハンバーグ とうふ なると | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ | 606 22.4 20.0 2.7 |
| 10 | 木 | メロンパン | 牛乳 | フランクフルトケチャップかけ コールスロー コンソメスープ | パン じゃがいも | ドレッシング | フランクフルト ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん にんにく | 676 21.4 32.2 2.9 |
| 11 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー ツナサラダ 青りんごゼリー | むぎごはん じゃがいも ゼリー | あぶら ドレッシング | ぶたにく まぐろ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ にんにく しょうがが キャベツ きゅうり りんご | 651 19.9 18.4 2.6 |
| 14 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 のり酢あえ けんちん汁 | ごはん さとう | あぶら ごまあぶら | さば みそ ちくわ あぶらあげ とうふ | 牛乳 のり | にんじん こまつな | キャベツ もやし しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | 614 23.3 23.0 2.4 |
| 15 | 火 | アップルパン | 牛乳 | トマトオムレツ 三色サラダ 大豆とペンネのミートソース | パン マカロニ さとう | あぶら バター ドレッシング | たまご だいず ぶたにく みそ | 牛乳 | にんじん トマト ピーマン | もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが りんご | 650 28.2 23.1 2.8 |
| 16 | 水 | なめし 菜飯 | 牛乳 | ほきみそフライ キャベツのごまあえ すまし汁 お祝いゼリー | ごはん さとう パンこ | あぶら ごま ゼリー | ほき みそ かまぼこ とりにく とうにゅう | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ ししいたけ いちご | 586 24.4 15.5 2.7 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい(2) ナムル 中華風コンソメスープ | ごはん しゅうまいの皮 | ごまあぶら ドレッシング | ぶたにく たまご | 牛乳 | にんじん ほうれんそう ちんげんさい | もやし コーン たまねぎ | 585 18.4 16.9 2.9 |
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | とり 鶏つくねのてりやき 昆布づけ 高野豆腐のみそ汁 | ごはん かたくりこ さとう はんこ こむぎこ | ごま | とりにく みそ こおやどうふ あぶらあげ ぶたにく | 牛乳 こんぶ | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり もやし たまねぎ だいこん ねぎ | 584 24.5 17.2 2.6 |
| 21 | 月 | ラーメン | 牛乳 | 揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ しょうゆラーメンスープ 米粉ワッフル | ラーメン ぎょうざのかわ こめこワッフル | あぶら ドレッシング | ぶたにく なると | 牛乳 わかめ | にんじん ちんげんさい | キャベツ きゅうり ねぎ もやし にんにく | 634 26.3 20.5 4.4 |
| 22 | 火 | ごはん | 牛乳 | さわらの西京焼き 香味づけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 | ごはん じゃがいも | ごま | さわら とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ | 556 27.0 16.0 2.2 |
| 23 | 水 | キャロットピラフ | 牛乳 | ホワイトドリアソース イタリアンサラダ いちごゼリーフルーツあえ | ピラフ ゼリー | あぶら ドレッシング | ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ パブリカ | たまねぎ きゅうり マッシュルーム いちご キャベツ コーン もも みかん バイン | 647 17.7 17.6 3.1 |
| 24 | 木 | ごはん | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根のカムカムあえ なめこ汁 | ごはん パンこ | あぶら ドレッシング ごま | ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん こまつな かぼちゃ | だいこん きゅうり もやし なめこ ねぎ | 629 19.5 21.0 2.0 |
| 25 | 金 | ココアパン | 牛乳 | ケチャップミートボール(2) アスパラサラダ ABCスープ | パン マカロニ | ドレッシング | ミートボール ベーコン | 牛乳 | にんじん アスパラガス | キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン | 612 24.4 20.0 2.6 |
| 28 | 月 | ごはん | 牛乳 | わかどり 若鶏のからあげ(2) 春キャベツの塩こんぶあえ ふのみそ汁 レモンソーダゼリー | ごはん ゼリー かたくりこ じゃがいも | あぶら | とりにく ふ あぶらあげ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん こまつな | しょうがが キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ レモン | 719 25.6 24.3 2.7 |
| 29 | 火 | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | だし巻きたまご 大豆の燗煮 tonton汁 | ごはん さとう すいとん | あぶら バター | ミートボール たまご あぶらあげ みそ ぶたにく だいず とうふ さつまあげ | 牛乳 ひじき | にんじん | こんにゃく だいこん ねぎ しめじ しょうが | 610 25.0 16.6 2.5 |

※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつかます。

月平均栄養量

623
23.2
20.1
2.7

< 1年生 簡易給食 >

| 日 | 曜 | こんだてめい | | |
|---|---|--------|----|---------|
| 8 | 火 | ゆめロール | 牛乳 | かたぬきチーズ |
| 9 | 水 | くろパン | 牛乳 | グレープゼリー |

【今月の行事食】入学祝い

毎月行事にちなんだ献立が登場します。

【今月の前橋産食材】

地元食材を積極的に使用しています。

チェック
してね～



きゅうしょくが はじまるよ!

しっかりたべて げんきいっぱい!

