



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!

