

日 曜	こんだてめい			食 品 の は た ら き						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
	食材等の都合により献立が変わることがあります。			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)			
1	木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソ) 大豆の磯煮 ふのみそ汁	ごはん じゃがいも ふ ぱんこ さとう	あぶら	たちうお さつまあげ だいず みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく キャベツ たまねぎ ねぎ	636 24.0 21.1 2.3
2	金	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー ジャインマスカットゼリーフルーツあえ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん ねぎ しょうが にんにく りんご もも パイン マスカット	613 17.4 16.8 2.5
5	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル わかめスープ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく だいず とうふ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ちんげんさい	こんにやく しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	590 25.8 17.3 1.9
6	火	コッペパン りんごジャム	牛乳	ウイナーケチャップかけ(2) かんてんサラダ コーンクリームスープ	パン	ドレッシング	ウイナー ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	664 24.1 27.3 3.2
7	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 オイキムチ 水餃子スープ	ごはん さとう すいぎょうざの皮	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こおりどうふ なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	611 24.9 17.1 2.5
8	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 和風ツナサラダ じゃがいものみそ汁 ぐんまの梅ゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング	さば まぐろ 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 ねぎ うめ	644 28.8 21.2 3.3
9	金	うどん	牛乳	キャラメル揚げパン 小松菜のおひたし きのこうどん汁	うどん パン さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん ごまつな	もやし ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	595 26.0 16.5 3.4
12	月	ス ポ ー ツ の 日									
13	火	ごはん	牛乳	三色そばろ のり酢あえ 白菜のみそ汁 グレープゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが もやし はくさい だいこん ねぎ ぶどう	642 27.1 18.1 2.8
14	水	ごはん	牛乳	根菜つくね おかかこんにやく さつま汁	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ こんにやく	611 26.5 17.0 2.3
15	木	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(2) 大豆とパンネのミートソース煮 フルーツゼリーあえ	パン パンネ さとう ゼリー	バター	チキンナゲット だいず ぶたにく みそ	ジョア	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが パイン もも りんご ぶどう	693 29.0 18.5 2.2
16	金	ごはん	牛乳	鮭とチーズのソフトカツ 上州きんぴら tonton汁	ごはん ぱんこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター ごま	さけ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	660 23.6 21.7 2.4
19	月	うん どう かい ふり かい きゅう じつ 運動会 振替 休日									
20	火	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ 大根とじゃこのサラダ こしね汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 こごかな	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく	664 32.7 23.9 2.7
21	水	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん ぱんこ さとう おつきりこみ	あぶら ごま	ぶたにく おから あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし えのきたけ ねぎ はくさい だいこん	664 24.8 21.5 2.3
22	木	まる 丸パン横切り	牛乳	チーズ入りハンバーグデミグラスソースかけ コールスロー ゆうまスペシャルスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく	617 23.8 26.0 3.4
23	金	ごはん	牛乳	さんまのかばやき ひじきサラダ 呉汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	さんま だいず ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	633 27.7 22.4 2.6
26	月	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ 切り干し大根の中華あえ 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし だいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが	597 23.4 19.3 2.7
27	火	こめっこぱん	牛乳	カレー焼きそば えびボールと野菜のスープ オレンジ	パン やきそば	あぶら	ぶたにく えびしんじょ	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ もやし はくさい だいこん しめじ コーン にんにく オレンジ	590 24.2 18.2 3.0
28	水	ぐん ま けん みん ひ 群馬県民の日									
29	木	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう チョレギサラダ 塩ラーメンスープ かぼちゃプリンタルト	ラーメン	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 にら	キャベツ きゅうり もやし はくさい ねぎ コーン	636 27.7 21.1 4.5
30	金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) もやしとコーンのおかかあえ 田舎汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく あつあげ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが もやし コーン だいこん ねぎ	677 28.6 26.1 2.4
※()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)はソースがつきます。										月平均栄養量	636 25.6 20.9 2.7

【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・ごまつな

※()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)はソースがつきます。

【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・ごまつな