



日	曜	こんだてめい			食 品 の は た ら き						えいようか
		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	水	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 千草あえ 月見汁 じゅうごうや 十五夜ゼリー	ごはん さとう かたくりこ さといも ゼリー じゃがいももち	ごま	ハンバーグ とりこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし コーン だいこん ししいたけ ねぎ	578 20.5 13.4 2.0
2	木	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) はるさめ はっほうさい 春雨サラダ 八宝菜	ごはん しゅうまいのかわ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ししいたけ	598 23.7 17.2 2.5
3	金	うどん	牛乳	あ カミカミかき揚げ こまつな 小松菜のおひたし にく じる 肉うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら	ぶたにく なると さきいか あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう もやし たまねぎ ねぎ ししいたけ	645 24.4 23.3 3.7
6	月	ごはん	牛乳	ホキみそフライ ごもく まめ 五目豆 かきたま汁	ごはん パンこ さとう かたくりこ	あぶら	ホキ みそ だいたず さつまあげ たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ちんげんさい	ごぼう ねぎ ししいたけ	600 25.0 18.5 2.4
7	火	くろ 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) だいたず 大豆とペンネのミートソース煮 フルーツあえ	パン マカロニ さとう ゼリー	あぶら バター	とりこ だいたず ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが バイン もも	695 28.8 24.6 2.5
8	水	ごはん	牛乳	さんまのかつおぶし煮 ごぼうサラダ tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	マヨネーズ バター	さんま ぶたにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり こんにやく たまねぎ ねぎ しめじ しょうが だいこん	666 22.5 23.5 2.3
9	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	あまず にくだんご 甘酢肉団子(2) さんしょく 三色あえ ワンタンスープ	ごはん ワンタンのかわ	ドレッシング	にくだんご ぶたにく なると	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし たまねぎ ししいたけ	589 22.3 15.2 2.8
10	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	わふう ぐんまの和風カレー こんにやくサラダ サワーゼリー	むぎごはん ゼリー	ドレッシング あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく	653 18.0 18.8 2.5
14	火	わかめごはん	牛乳	じょうしゅうむぎぶた 上州 菱豚コロツケ(ソ) ちんげんさいのごまあえ こしね汁	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし ごぼう こんにやく ししいたけ ねぎ だいこん	621 21.4 20.6 3.1
15	水	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2) もやしときゅうりのナムル まーぼ どうふ 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ にらまんじゅうのかわ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいたず みそ	牛乳	にら にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	623 25.3 18.4 2.8
16	木	アップルパン	牛乳	ウインナーケチャップかけ(2) カムカムサラダ クリームスープ	パン	ドレッシング ごま	ウインナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	きりぼしだいこん もやし たまねぎ コーン りんご	673 24.8 28.1 3.6
17	金	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ とんこつラーメンスープ チーズワッフル	ラーメン ワッフル ぎょうざのかわ	ドレッシング ごま あぶら	ぶたにく なると	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にんにく	666 26.7 23.0 4.3
20	月	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ グレープゼリー	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいたず	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう	676 21.3 22.4 2.5
21	火	ごはん	牛乳	こんさい 根菜つくね おかかこんにやく さつま汁	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	とりこ ぶたにく さつまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん こんにやく だいこん ねぎ しめじ	615 23.7 17.6 2.2
22	水	じょうしゅう 上州 かみなりごはん	牛乳	まえばし 煎揚メンチカツ(ソ) こまつな 小松菜のごまあえ おっきりこみ	ごはん パンこ さとう ほうとうめん	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とりこ	牛乳	こまつな にんじん	もやし まいたけ ねぎ はくさい だいこん こんにやく ごぼう	650 22.7 21.5 2.7
23	木	ごはん	牛乳	じゅっごく や さばの土石みそ焼き じょうしゅう たまじる 上州きんぴら にら玉汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	さば じゅっごくみそ ぶたにく かまぼこ たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにやく ししいたけ たまねぎ	579 29.9 16.0 2.2
24	金	ゆめロール	牛乳	や ソース焼きそば 中華スープ あんにん 杏仁フルーツあえ	パン やきそばめん あんにんどうふ	あぶら	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし バイン もも	601 20.7 19.8 3.9
27	月	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京 焼き ごもく 五目ひじき 肉団子入り豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	あかうお とうふ さつまあげ みそ だいたず にくだんご とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん こんにやく	560 25.3 15.6 2.1
28	火	県 民 の 日									
29	水	キャロット ピラフ	牛乳	きのこドリアソース ツナわかめサラダ かぼちゃプリン	ごはん プリン	あぶら ドレッシング	ベーコン まぐろみずに とりこ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ あかピーマン かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	648 19.7 20.4 3.0
30	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) チョレギサラダ とうふチゲ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とりこ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ にんにく	673 27.0 24.6 3.1
31	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ず のり酢あえ 呉汁	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	さば みそ とうふ とうにゅう あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	581 26.3 16.3 2.2

※()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。

【今月の行事食】十五夜/学校給食ぐんまの日

【今月の前橋産食材】 こめ、こまつな、ちんげんさい

青字のメニューに注目！

ぐんまをあじわおう！

くわしくは、
給食だよりを見てね～