



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か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)				
3	月	ぶん か ひ 文 化 の 日									
4	火	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のうまから煮 おかかあえ こうや どうふ 高野豆腐のみそ汁 レモンソーダゼリー	ごはん さとう はるまき かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく かつおぶし こおり豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし はくさい だいこん ねぎ レモン	630 24.1 16.9 2.7
5	水	うどん	牛乳	きなこ揚げパン こまつな ごもく じろ 五目うどん汁	うどん パン さとう	あぶら	きなこ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	595 24.7 16.2 3.4
6	木	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ごぼうサラダ さつまいものみそ汁 【旬の食材】 さば さつまいも	ごはん さつまいも	ドレッシング ごま ごまあぶら	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく	623 24.6 21.4 2.2
7	金	メロンパン	ジョア	ツナマヨオムレツ だいこん 大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ	まぐろ たまご とりにく ぶたにく だいず	ヨーグルト トマト	にんじん ピーマン トマト	だいこん きゅうり レモン たまねぎ にんにく	620 22.5 20.8 1.7
10	月	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	牛乳	こんさい 根菜カレー かんてんサラダ フルーツヨーグルトあえ	発芽玄米ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かんてん ヨーグルト	にんじん パプリカ	たまねぎ ごぼう コーン だいこん れんこん しょうが にんにく きゅうり もも パイン	677 20.1 19.3 2.2
11	火	ごはん	牛乳	いそべ あじの磯辺フライ ごもく まめ すいとん じろ パンこ さとう じゃがいも	ごはん こむぎこ すいとん パンこ さとう じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ あじ ミートボール みそ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	653 27.8 21.0 2.5
12	水	パーカーハウス スライスチーズ	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーのサラダ ABCスーブ 【旬の食材】 ブロッコリー	パン マカロニ	ドレッシング	ハンバーグ ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	697 31.9 31.3 3.9
13	木	ごはん	牛乳	はるまき やさい 春巻 野菜とひじきの中華あえ ちゅうか はつぼうさい 八宝菜	ごはん はるまきのか かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく まぐろ いか うずらたまご なると	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	612 23.9 20.9 2.1
14	金	ごはん	牛乳	さんしよく 三色そばろ のり酢あえ はくさい 白菜とえのきのみそ汁 りんごゼリー	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 かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ えのきたけ もやし しょうが りんご	621 27.1 17.4 2.7
17	月	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) パンバンジーサラダ しお 塩ラーメンスープ アセロラミルクゼリー	ラーメン かたくりこ ぎょうざのか わ ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく なると とうゆ	牛乳	にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ コーン アセロラ	626 25.3 19.4 4.3
18	火	ごはん	牛乳	さいきょう や さわらの西京焼き れんこんきんぴら どさんこ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター ごま	さわら みそ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ コーン たまねぎ しょうが にんにく	594 26.6 16.7 1.9
19	水	ブランコッペ	牛乳	チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ かぼちゃのポタージュ	パン パンこ	ドレッシング バター	とりにく	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パプリカ かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	659 26.4 25.3 2.7
20	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ わかめサラダ みかん	麦ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく まぐろ	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかん	667 21.5 20.5 1.8
21	金	ごはん	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 切り干し大根の中華あえ じゃーじゃんどうふ 家常豆腐	ごはん さとう しゅうまいのか かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	えび いか ぐち ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	だいこん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	628 25.3 20.8 2.1
24	月	ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日									
25	火	くまい 黒米ごはん	牛乳	ま だし巻きたまご だいこん むぎふた まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート 【ぎょうじしよく】	黒米ごはん さとう さつまいも	ごま	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ はくさい しらたき しめじ	648 25.1 16.7 2.0
26	水	ココアパン	牛乳	や カレー焼きそば ふゆやさい オレンジ	パン やきそばめん じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし はくさい だいこん オレンジ	632 23.8 20.0 2.7
27	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) ほうれん草のマヨネーズあえ わかめのみそ汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ	675 25.9 27.5 2.6
28	金	ごはん	牛乳	て や だいこん みずな ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ とんじる キャベツ汁	ごはん	あぶら ドレッシング	ぶり ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	だいこん きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく	603 26.0 21.7 1.6
※()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。											637
【今月の行事食】 ぐんま・すき焼きの日 【今月の前橋産食材】 ・こめ ・とりにく ・こまつな ・ねぎ											25.1
西部共同調理場 TEL:251-0041											20.8
											2.5



月平均栄養量