



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)		
1	月	うどん	牛乳	黒はんぺんフライ 小松菜のおかかあえ 肉うどん汁 アセロラミニゼリー	うどん パン ゼリー	あぶら ごま	くろはんぺん かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ アセロラ	624 24.9 20.4 3.7
2	火	わかめごはん	牛乳	あまず にくだんご 甘酢肉団子(2) もやしときゅうりの中華あえ スーミータン(中 華風コーン卵スープ)	ごはん	ごまあぶら ドレッシング	にくだんご まぐろみずに たまご	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし きゅうり コーン たまねぎ	587 19.9 16.7 3.1
3	水	むぎ 麦ごはん	ジョア	まえばしむぎ豚ハヤシライス コーンサラダ 豆乳プリン	むぎごはん さとう プリン	ドレッシング あぶら	まえばしむぎぶた とうにゅう	ジョア	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ コーン みかん	632 18.8 13.9 2.4
4	木	ごはん	牛乳	カレーの米粉フライ 大豆の磯煮 豚汁	ごはん こめこ パン さとう じゃがいも	あぶら	カレー だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	639 26.3 17.6 2.5
5	金	しよく 食パン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2) グリーンサラダ 白菜のクリームシチュー	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ	604 23.5 21.4 3.3
8	月	な 菜めし	牛乳	ホキフライ(ソ) のり酢あえ けんちん汁	ごはん さといも パン さとう	あぶら ごまあぶら	ホキ ちくわ あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん あおな	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	565 21.5 16.8 3.3
9	火	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 りんごタルト	ごはん タルト	あぶら ドレッシング	とうにゅう ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ りんご	681 18.2 21.4 3.0
10	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 野菜の塩ごまあえ 八宝菜	ごはん しゅうまいのかわ でんぶ	ドレッシング ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	もやし はくさい たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	577 23.9 16.9 2.4
11	木	せ わ 背割りこめっこ ぱん	牛乳	ロングウインナー チリビーンズ 冬野菜のコンソメスープ	パン	あぶら	ウインナー ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく はくさい だいこん	578 26.7 24.6 2.9
12	金	ラーメン	牛乳	はるまき 春巻 キムチあえ サンマーメンスープ マラーカオ	ラーメン はるまきのかわ マラーカオ かたくりこ	あぶら	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ もやし コーン にんにく	661 26.0 21.0 4.3
15	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル 水ぎょうざスープ	むぎごはん さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく だいず なると	牛乳	こまつな にんじん ちんげんさい	もやし はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく こんにゃく	638 22.8 18.0 3.0
16	火	さくらごはん	牛乳	さばのしょうが煮 白菜の塩こんぶあえ 田舎汁	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	さば あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	606 24.7 20.2 3.0
17	水	ココアパン	ジョア	チキンのチーズ焼き ビーンズサラダ クリームスープ	パン	ドレッシング	とりにく だいず いんげんまめ ベーコン	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	598 26.2 18.1 3.3
18	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー	ごはん パン さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん みずな	れんこん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく ゆず	647 17.5 19.8 2.2
19	金	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ パンバンジー 白菜と肉団子のスープ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら ドレッシング	たまご かに とりにく ミートボール なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	ねぎ もやし きゅうり はくさい ねぎ しいたけ	579 22.5 16.6 3.0
22	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー コールスロー レモンムース	むぎごはん じゃがいも ムース	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン	707 20.5 22.7 2.6
23	火	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ 切り干し大根の含め煮 ふのみそ汁	ごはん ふ さとう	ごまあぶら あぶら	ハンバーグ さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん はくさい たまねぎ しらたき	639 24.1 20.5 2.7
24	水	チョコチップ パン	牛乳	さけとチーズのソフトカツ 海藻サラダ ABCスープ	パン チョコ パン マカロニ	あぶら ドレッシング	さけ ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし たまねぎ はくさい コーン	651 22.8 25.5 2.9
※()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	623 22.8 19.6 3.0
【今月の行事食】冬至(とうじ)											

【今月の行事食】冬至(とうじ)

【今月の前橋産食材】 こめ、こまつな、ちんげんさい、まえばし麦豚(3日のみ)



なんでも食べて
かぜに負けない体をつくろう!