

| 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。 |     |   |                                     |                              |                                      |                                |                        |  |                            |
| 1  | 木 | パンズパン                   | 牛乳  | ハートのミートコロッケ(ソ)<br>コーンサラダ ラビオリスープ          | パン<br>じゃがいも<br>パンこ<br>ラビオリ          | あぶら<br>ドレッシング                | とりにく<br>ぶたにく                         | 牛乳                             | にんじん<br>パセリ            | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>だいこん                          | 707<br>20.0<br>26.5<br>2.7 |
| 2  | 金 | ぎょうじしよく<br>ごはん          | 牛乳  | たけのこごはんの具 和風ハンバーグ<br>かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー     | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>ゼリー          | あぶら                          | とりにく たまご<br>あぶらあげ<br>ハンバーグ<br>とうふ みそ | 牛乳                             | にんじん                   | たけのこ たまねぎ<br>しいたけ ねぎ                                   | 646<br>26.0<br>18.5<br>2.8 |
| 7  | 水 | な<br>菜めし                | 牛乳  | ホキのり塩フライ<br>和風サラダ 豚汁                      | ごはん<br>パンこ<br>じゃがいも                 | あぶら<br>ドレッシング                | ホキ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ                 | 牛乳<br>あおのり                     | にんじん<br>あおな            | キャベツ きゅうり<br>コーン だいこん<br>ごぼう ねぎ こんにやく<br>たまねぎ          | 593<br>24.5<br>16.5<br>3.2 |
| 8  | 木 | はつが げんまい<br>発芽玄米<br>ごはん | 牛乳  | バターチキンカレー 枝豆サラダ<br>アセロラゼリー                | はつがげんまい<br>ごはん<br>ゼリー               | あぶら<br>バター<br>ドレッシング         | とりにく                                 | 牛乳<br>ヨーグルト                    | ピーマン<br>にんじん           | たまねぎ にんにく<br>しょうが えだまめ<br>キャベツ きゅうり<br>アセロラ            | 670<br>21.0<br>20.0<br>2.6 |
| 9  | 金 | ごはん                     | 牛乳  | あげぎょうざ(2)<br>キムチあえ 麻婆豆腐                   | ごはん<br>ぎょうざのかわ<br>さとう<br>かたくりこ      | あぶら<br>ごまあぶら                 | ぶたにく<br>だいたいず<br>とうふ<br>みそ           | 牛乳                             | にんじん<br>にら             | だいこん きゅうり<br>たけのこ たまねぎ<br>ねぎ しいたけ キャベツ<br>しょうが にんにく    | 656<br>24.7<br>21.8<br>2.6 |
| 12 | 月 | ごはん                     | 牛乳  | 肉しゅうまい(2)<br>中華あえ 八宝菜 フルーツ杏仁              | ごはん<br>しゅうまいのかわ<br>かたくりこ<br>あんこんどうふ | ドレッシング<br>ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>いか なると<br>いずらたまご             | 牛乳                             | にんじん<br>ちんげんさい         | もやし きゅうり キャベツ<br>たまねぎ たけのこ<br>しいたけ しょうが<br>にんにく もも あんず | 629<br>24.2<br>18.0<br>2.2 |
| 13 | 火 | ごはん                     | 牛乳  | さばのみそ煮<br>のり酢あえ 田舎汁                       | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                 | ごまあぶら                        | さば<br>あつあげ<br>みそ                     | 牛乳<br>のり                       | にんじん<br>こまつな           | もやし だいこん<br>たまねぎ ねぎ                                    | 624<br>24.4<br>23.8<br>2.2 |
| 14 | 水 | うどん                     | 牛乳  | カミカミかき揚げ<br>ちんげんさいのおひたし 山菜うどん汁            | うどん<br>てんぷらこ                        | あぶら                          | いか<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                  | 牛乳                             | ちんげんさい<br>にんじん         | ごぼう たまねぎ<br>さんさい ねぎ<br>しいたけ もやし                        | 624<br>20.3<br>24.7<br>3.0 |
| 15 | 木 | ごはん                     | 牛乳  | 和風肉団子(2)<br>切り干し大根の含め煮 若竹汁                | ごはん<br>さとう                          | あぶら                          | にくだんご<br>さつまあげ<br>とうふ                | 牛乳<br>わかめ                      | にんじん                   | だいこん しらたき<br>たけのこ しいたけ                                 | 556<br>19.7<br>15.0<br>1.9 |
| 16 | 金 | ココアパン                   | 牛乳  | チキンのチーズ焼き<br>まめまめサラダ クリームスープ              | パン                                  | ドレッシング                       | とりにく ベーコン<br>だいたいず<br>いんげんまめ         | 牛乳<br>チーズ                      | にんじん<br>パセリ            | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ                                  | 686<br>28.9<br>26.5<br>3.7 |
| 19 | 月 | ごはん                     | 牛乳  | 赤魚の西京 焼き<br>くきわかめのきんぴら すいとん               | ごはん<br>すいとん<br>さとう                  | あぶら<br>ごま                    | あかうお<br>さつまあげ<br>ぶたにく みそ             | 牛乳<br>きわかめ                     | にんじん                   | ごぼう こんにやく<br>しいたけ だいこん<br>ねぎ                           | 565<br>23.7<br>12.3<br>2.3 |
| 20 | 火 | わかめごはん                  | 牛乳  | だし巻きたまご パリパリあえ<br>ミートボールの豆乳みそスープ          | ごはん                                 | ごま<br>ごまあぶら                  | たまご<br>ミートボール<br>とうふ とうにゅう<br>みそ     | 牛乳<br>わかめ                      | ちんげんさい<br>にんじん         | キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ                                   | 545<br>20.3<br>15.0<br>4.0 |
| 21 | 水 | ラーメン                    | 牛乳  | 春巻 うま塩キャベツ<br>とんこつラーメンスープ マーラーカオ          | ラーメン<br>はるまきのかわ<br>マーラーカオ           | ごま<br>あぶら<br>ドレッシング          | ぶたにく<br>なると                          | 牛乳                             | ちんげんさい<br>にんじん         | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ もやし<br>にんにく                          | 672<br>24.9<br>22.1<br>4.1 |
| 22 | 木 | ごはん                     | 牛乳  | ビーンズハヤシ 海草サラダ<br>豆乳プリン                    | ごはん<br>さとう<br>プリン                   | あぶら<br>ドレッシング                | ぶたにく<br>だいたいず<br>とうにゅう               | 牛乳<br>かいそう                     | にんじん                   | たまねぎ しめじ<br>にんにく きゅうり<br>もやし                           | 658<br>21.5<br>22.9<br>2.6 |
| 23 | 金 | チーズパン                   | 牛乳  | まえばし五目やきそば<br>スーミータン(中華風コーンたまごスープ) フルーツあえ | パン<br>やきそばめん<br>ゼリー                 | あぶら<br>ごまあぶら                 | ぶたにく<br>たまご                          | 牛乳<br>チーズ                      | こまつな<br>にんじん<br>ちんげんさい | キャベツ ねぎ<br>しいたけ にんにく<br>コーン たまねぎ<br>もも みかん             | 671<br>25.6<br>22.2<br>3.8 |
| 26 | 月 | ごはん                     | 牛乳  | キャベツメンチ(ソ)<br>塩こんぶあえ 呉汁                   | ごはん<br>パンこ<br>じゃがいも                 | ごま<br>あぶら                    | ぶたにく<br>とうふ とうにゅう<br>あぶらあげ<br>みそ     | 牛乳<br>こんぶ                      | こまつな<br>にんじん           | キャベツ もやし<br>きゅうり だいこん<br>ねぎ                            | 611<br>20.7<br>20.3<br>2.3 |
| 27 | 火 | ごはん                     | 牛乳  | 韓国風焼肉 春雨サラダ<br>水ぎょうざスープ メープルマフィン          | ごはん さとう<br>はるまめ<br>ぎょうざのかわ<br>マフィン  | ごま<br>ごまあぶら                  | ぶたにく<br>なると                          | 牛乳                             | にんじん<br>にら<br>ちんげんさい   | たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり もやし<br>しいたけ               | 632<br>22.3<br>16.9<br>2.8 |
| 28 | 水 | ごはん                     | 牛乳  | かつおカツ<br>五目ひじき とうふのすまし汁                   | ごはん<br>さとう<br>パンこ                   | あぶら                          | かつお<br>さつまあげ<br>だいたいず とうふ            | 牛乳<br>ひじき                      | にんじん<br>みずな            | だいこん<br>しいたけ<br>こんにやく                                  | 554<br>19.5<br>16.3<br>1.8 |
| 29 | 木 | 麦ごはん                    | 牛乳  | ポークカレー こんにやくサラダ<br>レモンソーダゼリー              | むぎごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー               | あぶら<br>ドレッシング                | ぶたにく                                 | 牛乳<br>わかめ                      | にんじん                   | たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり こんにやく<br>レモン            | 687<br>18.1<br>18.5<br>2.6 |
| 30 | 金 | ロールパン                   | ジョア | ウイナーケチャップかけ(2)<br>キャベツのマリネ コンソメスープ        | パン                                  | ドレッシング                       | ウイナー<br>ベーコン                         | ヨーグルト                          | にんじん<br>パセリ            | キャベツ たまねぎ<br>きゅうり だいこん<br>コーン                          | 541<br>20.7<br>21.3<br>2.7 |

※( )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】 こどもの日 【今月の前橋産食材】 こめ、こまつな、たまねぎ、ちんげんさい

月平均栄養量

626  
22.6  
20.0  
2.8

しょくじ  
食事のマナーを  
かくにんしよう!

