

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) しじょう(g) えんぷん(g)	
					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変わることがあります。										
2	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー ももゼリーフルーツあえ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく もも バイン	667 19.0 17.7 2.3	
3	木	ごはん	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 冷凍バイン	ごはん しゅうまいの皮 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	えび いか ぶたにく みそ だいず とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ バイン しょうが にんにく	621 22.9 16.7 2.5	
4	金	ミルクパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 枝豆コーン ABCスープ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ コーン たまねぎ キャベツ	624 29.7 24.2 3.0	
7	月	ぶどうパン	牛乳	ハムチーズピカタ イタリアンサラダ クリームチャウダー	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パブリカ にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム ぶどう	666 24.1 22.6 2.5	
8	火	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ アセロラミニゼリー	ごはん さとう ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく レバー だいず とりつみれ	牛乳	にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ きゅうり アセロラ	593 25.0 16.7 2.6	
9	水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 枝豆の磯煮 とり 鶏つみれ汁	ごはん さとう	あぶら	ほっけ さつまあげ とりつみれ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ しょうが	553 27.4 14.1 2.6	
10	木	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 干草あえ にく 肉うどん汁	うどん こむぎこ さとう	あぶら	ちくわ あぶらあげ ぶたにく なると	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン しいたけ ねぎ	634 27.6 20.5 3.9	
11	金	ごはん	牛乳	いろどやさい 彩り野菜のたまご焼き カムカムあえ とうにゅう 豆乳みそ汁	ごはん じゃがいも	ドレッシング	たまご ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	607 21.8 21.9 1.8	
14	月	ごはん	牛乳	ホキみそフライ にんじんしりしり とうがんのすまし汁	ごはん パンこ	あぶら	ホキ みそ まぐろ たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	とうがん たまねぎ ねぎ しいたけ	563 25.1 16.5 1.8	
15	火	ごはん	牛乳	キーマカレー カクテゼリーフルーツあえ	ごはん ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが もも バインアップル	635 19.0 20.0 2.3	
16	水	ごはん	牛乳	えびカツ(ソ) チンゲン菜のおひたし さつま汁	ごはん パンこ さつまいも	あぶら	えび とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし こんにゃく だいこん ねぎ	592 22.0 17.3 2.1	
17	木	チーズパン	牛乳	まえばし五目やきそば やさい 野菜サラダ 中華風コーンスープ	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ちんげんさい	キャベツ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし コーン たまねぎ	636 26.2 22.2 4.0	
18	金	キャロットピラフ	牛乳	ホワイドリアソース 海藻サラダ レモンソーダゼリー	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅう り もやし レモン	634 17.7 17.1 3.4	
21	月	けいれう ひ 敬老 の 日										
22	火	こくみん きゅうじつ 国民 の 休日										
23	水	しゅうぶん ひ 秋分 の 日										
24	木	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 昆布づけ つきみ じる じゅうごや お月見汁 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	とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	600 24.1 14.5 1.9	
25	金	ココアパン	牛乳	スパニッシュオムレツ かんてんサラダ ポトフ	パン じゃがいも	ドレッシング	たまご ウインナー	牛乳 チーズ かいそう	にんじん パブリカ	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	602 22.1 22.1 2.4	
28	月	ごはん	牛乳	あつあ とり 厚揚げの鶏そぼろ煮 こんにゃくサラダ スタミナ豚汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ドレッシング	あつあげ とりにく ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	611 26.9 19.9 2.0	
29	火	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) キムチあえ しょうゆラーメンスープ 豆乳プリンタルト	ラーメン ぎょうざの皮 プリンタルト	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	だいこん きゅうり ねぎ もやし にんにく キャベツ	592 25.5 17.7 4.4	
30	水	せ 背わりコッペパン	牛乳	フランクフルトのトマトソースかけ さんしやく 三色サラダ ラビオリスープ	パン こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ にんにく	586 23.7 21.9 3.9	
※()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		612 23.9 19.1 2.7
【今月の行事食】十五夜										【今月の前橋産食材】・こめ ・こまつな ・とりにく		

