



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	木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソ) 大豆の磯煮 ふのみそ汁	ごはん じゃがいも ふ パンこ さとう	あぶら	たちうお さつまあげ だいず みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく キャベツ たまねぎ ねぎ	636 24.0 21.1 2.3
2	金	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー ジャインマスカットゼリーフルーツあえ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん ねぎ しょうが にんにく りんご もも パイン マスカット	613 17.4 16.8 2.5
5	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル わかめスープ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく だいず とうふ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ちんげんさい	こんにやく しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	590 25.8 17.3 1.9
6	火	コッペパン りんごジャム	牛乳	ウインナーケチャップかけ(2) かんてんサラダ コーンクリームスープ	パン	ドレッシング	ウインナー ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	664 24.1 27.3 3.2
7	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 オイキムチ 水餃子スープ	ごはん さとう すいぎょうざの皮	あぶら ごまあぶら	ぶたにく おおりどうふ なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	611 24.9 17.1 2.5
8	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 和風ツナサラダ じゃがいものみそ汁 ぐんまの梅ゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング	さば まぐろ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ うめ	644 28.8 21.2 3.3
9	金	うどん	牛乳	キャラメル揚げパン 小松菜のおひたし きのこうどん汁	うどん パン さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん ごまつな	もやし ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	595 26.0 16.5 3.4
12	月	ス ポ ー ツ の 日									
13	火	ごはん	牛乳	さんしょく 三色そばろ のり酢あえ はくさい 白菜のみそ汁 グレープゼリー	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 あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが もやし はくさい だいこん ねぎ ぶどう	642 27.1 18.1 2.8
14	水	ごはん	牛乳	こんさい 根菜つくね 旬の食材:さつまいも おかかこんにやく さつま汁	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ こんにやく	611 26.5 17.0 2.3
15	木	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(2) 大豆とパンネのミートソース煮 フルーツゼリーあえ	パン パンネ さとう ゼリー	バター	チキンナゲット だいず ぶたにく みそ	ジョア	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが パイン もも りんご ぶどう	693 29.0 18.5 2.2
16	金	ごはん	牛乳	さけ 鮭とチーズのソフトカツ じょうしゅう 上州きんぴら tonton汁	ごはん パンこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター ごま	さけ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	660 23.6 21.7 2.4
19	月	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 うま塩もやし 麻婆豆腐	ごはん はるまきの皮 さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	688 22.3 26.3 2.3
20	火	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ だいこん 大根とじゃこのサラダ こしね汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 こごかな	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく	664 32.7 23.9 2.7
21	水	ごはん	牛乳	まえはし 前橋メンチカツ(ソ) ごまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん パンこ さとう おつきりこみ	あぶら ごま	ぶたにく おから あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし えのきたけ ねぎ はくさい だいこん	664 24.8 21.5 2.3
22	木	まる 丸パン横切り	牛乳	チーズ入りハンバーグデミグラスソースかけ コールスロー ゆうまスペシャルスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく	617 23.8 26.0 3.4
23	金	ごはん	牛乳	さんまのかばやき ひじきサラダ 呉汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	さんま だいず ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	633 27.7 22.4 2.6
26	月	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ き ぼ だいこん ちゅうか とうふ 切り干し大根の中華あえ 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし だいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが	597 23.4 19.3 2.7
27	火	こめつこぼん	牛乳	カレー焼きそば えびボールと野菜のスープ オレンジ	パン やきそば	あぶら	ぶたにく えびしんじょ	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ もやし はくさい だいこん しめじ コーン にんにく オレンジ	590 24.2 18.2 3.0
28	水	ぐん ま けん みん ひ 群 馬 県 民 の 日									
29	木	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう チョレギサラダ しお 塩ラーメンスープ かぼちゃプリンタルト	ラーメン	ドレッシング	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい にら	キャベツ きゅうり もやし はくさい ねぎ コーン	636 27.7 21.1 4.5
30	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) もやしとコーンのおかかあえ 田舎汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく あつあげ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが もやし コーン だいこん ねぎ	677 28.6 26.1 2.4
※()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	636 25.6 20.9 2.7
【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・ごまつな											

【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・ごまつな