

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)		
2	火	パンズパン	牛乳	チキンナゲット(2) えだまめ 枝豆コーン ミネストローネ	パンズパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	チキンナゲット ベーコン ひよこめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	えだまめ コーン たまねぎ キャベツ	675 25.5 24.2 2.8
3	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー シャインマスカットゼリーフルーツあえ	麦ごはん 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 ブロッコリー しょうが にんにく もも バイン シャインマスカット	681 18.9 17.7 2.3
4	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが に こんぶ 煮 昆布づけ すいとん ぎょうじしよく	ごはん すいとん		さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	630 26.8 18.0 2.3
5	金	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかきあげ ちぐさ じる 千草あえ きのこうどん汁	うどん さつまいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし コーン たまねぎ しいたけ ねぎ しめじ	651 24.6 24.0 3.4
8	月	わかめごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) あさづけ ごじる 呉汁	ごはん パンこ さつまいも	あぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	613 23.0 19.8 3.0
9	火	ぶどうパン	牛乳	ケチャップミートボール(2) イタリアンサラダ コーンチャウダー	パン じゃがいも	ドレッシング	にくだんご ベーコン	牛乳 生クリーム	パプリカ にんじん	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	647 23.8 22.8 2.2
10	水	ごはん	牛乳	ほっけの しお 塩こうじ焼き や 大豆の だいず いそ煮 に とり 鶏つみれ汁	ごはん さとう	あぶら	ほっけ 鶏つみれ あぶらあげ みそ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく ねぎ しょうが だいこん	575 26.7 17.6 2.6
11	木	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ こまつなのナムル すいぎょうざスープ	ごはん さとう かたくりこ すいぎょうざの皮	ごまあぶら ドレッシング	たまご なると ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	ねぎ もやし たまねぎ しいたけ だいこん	584 20.4 16.0 2.6
12	金	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め いた こんにやくサラダ しる なすのみそ汁 ぐんまのうめゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく こおりとうふ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら わかめ	たまねぎ にんにく しょうが こんにやく キャベツ きゅうり うめ だいこん ねぎ なす	605 25.8 17.6 2.2
15	月	けい ろう ひ 敬 老 の 日									
16	火	ココアパン	牛乳	スパニッシュオムレツ さんしよく 三色サラダ ABCスープ	ココアパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	たまご ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ コーン	588 22.4 21.1 2.6
17	水	ごはん	牛乳	えびカツ(ソ) き ぼ 切り干し大根のあえもの じる さつま汁	ごはん パンこ さつまいも	あぶら ドレッシング	えび とり あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし だいこん ねぎ こんにやく	594 21.3 16.8 2.0
18	木	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	牛乳	さけ しおや ぶたにく 鮭の塩焼き 豚肉とごぼうのごま炒め とうふ 豆腐のみそ汁	発芽玄米ごはん さとう	ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えだまめ にんにく だいこん えのきたけ	605 30.9 15.9 2.7
19	金	ラーメン	牛乳	ぎょうざ(2) しお うま塩キャベツ しょうゆラーメンスープ レモンソーダゼリー	ラーメン ぎょうざの皮 ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ もやし にんにく レモン	601 25.0 16.3 4.6
22	月	ごはん	牛乳	ほきの しお 塩フライ おひたし じる tonton汁	ごはん すいとん パンこ	あぶら バター	ほき ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	592 23.2 17.7 2.4
23	火	あき ぶん ひ 秋 分 の 日									
24	水	パーカーハウス	牛乳	チーズハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	628 25.3 26.3 3.7
25	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 やきにく はるさめサラダ えびボールとチンゲンサイのスープ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく こおりとうふ みそ えび なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん キャベツ しいたけ	582 24.5 16.1 3.0
26	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス うめ カリカリ梅のサラダ アセロラゼリーフルーツあえ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん	マッシュルーム にんにく グリーンピース だいこん きゅうり うめ たまねぎ もも バイン アセロラ	684 17.2 17.9 2.1
29	月	チーズパン	牛乳	まえばし ごとく 五目やきそば やさい 野菜サラダ ちゅうかうろう 中華風コーンスープ	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ	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	645 26.1 22.2 4.1
30	火	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き ひじきあえ 旬の食材:さんま かぼちゃだんごのみそ汁 しる なしゼリー	ごはん かたくりこ さとう ゼリー じゃがいももち	あぶら ごま ドレッシング	さんま みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン きゅうり だいこん ごぼう ねぎ なし	702 21.7 22.1 2.4
※()の数ほりつけ数です。(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。											625 23.8 19.5 2.8
【今月の行事食】 防災の日 【今月の前橋産食材】 ・こめ ・こまつな ・なす ・ねぎ											月平均栄養量

