



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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(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。									
1	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) はるさめ ほうほうさい 春雨サラダ 八宝菜	ごはん しゅうまいのかわ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	598 23.7 17.2 2.5
2	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ちくさ つきみ じる 千草あえ 月見汁 じゅうごや 十五夜ゼリー	ごはん さとう かたくりこ さとも ゼリー じゃがいももち	ごま	ハンバーグ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし コーン だいこん しいたけ ねぎ	578 20.5 13.4 2.0
3	金	ごはん	牛乳	さんまのかつおぶし煮 ごぼうサラダ tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	マヨネーズ バター	さんま ぶたにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり ごんにやく たまねぎ ねぎ しめじ しょうが だいこん	666 22.5 23.5 2.3
6	月	黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) だいず 大豆とペンネのミートソース煮 フルーツあえ	パン マカロニ さとう ゼリー	あぶら バター	とりにく だいず ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが バイン もも	695 28.8 24.6 2.5
7	火	ごはん	牛乳	ホキみそフライ ごもく まめ じる 五目豆 かきたま汁	ごはん パンこ さとう かたくりこ	あぶら	ホキ みそ だいず さつまあげ たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ちんげんさい	ごぼう ねぎ しいたけ	600 25.0 18.5 2.4
8	水	うどん	牛乳	カミカミかき揚げ こまつな 小松菜のおひたし にく じる 肉うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら	ぶたにく なると さきいか あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	645 24.4 23.3 3.7
9	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー こんにやくサラダ サワーゼリー	むぎごはん ゼリー	ドレッシング あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごんにやく	653 18.0 18.8 2.5
10	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	あます にくだんご 甘酢肉団子(2) さんしよく 三色あえ ワンタンスープ	ごはん ワンタンのかわ	ドレッシング	にくだんご ぶたにく なると	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	589 22.3 15.2 2.8
14	火	ごはん	牛乳	さばの じゅっく や 土石みそ焼き じょうしゅう 上州きんぴら たら玉汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	さば じゅっくみそ ぶたにく かまぼこ たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ	579 29.9 16.0 2.2
15	水	じょうしゅう 上州 かみなりごはん	牛乳	まえばし 煎橋メンチカツ(ソ) こまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん パンこ さとう ほうとうめん	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし まいたけ ねぎ はくさい だいこん ごんにやく ごぼう	650 22.7 21.5 2.7
16	木	ごはん	牛乳	こんさい 根菜つくね おかかこんにやく さつま汁	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん こんにやく だいこん ねぎ しめじ	615 23.7 17.6 2.2
17	金	ゆめロール	牛乳	ソース焼きそば 中華スープ あんぱん 杏仁フルーツあえ	パン やきそばめん あんぱんどうふ	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	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし バイン もも	601 20.7 19.8 3.9
20	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) チョレギサラダ とうふチゲ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ にんにく	673 27.0 24.6 3.1
21	火	アップルパン	牛乳	ウインナーケチャップかけ(2) カムカムサラダ クリームスープ	パン	ドレッシング ごま	ウインナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	きりぼしだいこん もやし たまねぎ コーン りんご	673 24.8 28.1 3.6
22	水	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ グレープゼリー	ごはん ゼリー	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 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう	676 21.3 22.4 2.5
23	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ず あり 酢あえ 呉汁	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	さば みそ とうふ とうにゅう あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	581 26.3 16.3 2.2
24	金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ とんこつラーメンスープ チーズワッフル	ラーメン ワッフル ぎょうざのかわ	ドレッシング ごま あぶら	ぶたにく なると	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にんにく	666 26.7 23.0 4.3
27	月	わかめごはん	牛乳	じょうしゅうむぎふた 上州 麦豚コロッケ(ソ) ちんげんさいのごまあえ こしね汁	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし ごぼう ごんにやく しいたけ ねぎ だいこん	621 21.4 20.6 3.1
28	火	県 民 の 日									
29	水	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2) もやしときゅうりのナムル まいぼ とうふ 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ にらまんじゅうのかわ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず みそ	牛乳	にら にんじん	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	623 25.3 18.4 2.8
30	木	キャロット ピラフ	牛乳	きのこドリアソース ツナわかめサラダ かぼちゃプリン	ごはん プリン	あぶら ドレッシング	ベーコン まぐろみずに とりにく	牛乳 わかめ	にんじん パセリ あかピーマン かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	648 19.7 20.4 3.0
31	金	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京 焼き ごもく にくだんご い とうにゅう 五目ひじき 肉団子入り豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	あかうお とうふ さつまあげ みそ だいず にくだんご とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん ごんにやく	560 25.3 15.6 2.1
※()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)はソースがつかます。										628	
【今月の行事食】十五夜/学校給食ぐんまの日										23.8	
【今月の前橋産食材】 こめ、こまつな、ちんげんさい										19.9	
										2.8	

月平均栄養量

あおじ ちゅうもく
青字のメニューに注目!

ぐんまをあじわおう!



くわしくは、
給食だよりを見てね~