



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変わることがあります。											
1	月	ごはん	牛乳	キャベツメンチ(ソ) 干草あえ とうふとわかめのみそ汁	ごはん パンこ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン だいこん ねぎ もやし	610 20.2 19.9 2.2
2	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー こんにやくサラダ レモンソーダゼリー	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにやく キュベツ きゅうり レモン にんにく しょうが	677 19.6 18.1 2.8
3	水	わかめごはん	牛乳	こも 子持ちししゃもフリッター(2) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ぎょうじしよく</span> き 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	ごはん すいとん こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	こも ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳 わかめ あおさ	にんじん こまつな	だいこん もやし こんにやく ごぼう ねぎ しめじ	688 24.1 25.6 3.0
4	木	チーズパン	牛乳	まえばし五目やきそば 水きょうざスープ あんじん 杏仁フルーツあえ	パン やきそばめん ぎょうざの皮 あんじんとうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ パイナップル にんにく	672 26.8 23.5 3.8
5	金	ごはん	牛乳	いわしバーグのねぎソースかけ かりかり梅あえ かきたま汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	いわしバーグ かまぼこ たまご とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり うめ ねぎ しいたけ しょうが	561 21.3 16.4 3.0
8	月	メロンパン	牛乳	チキンのチーズ焼き かいそう 海藻サラダ ラビオリスープ	パン こむぎこ	ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ かいそう	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	634 24.6 25.5 3.1
9	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ころころきゅうり ぶたにく やさい 豚肉と野菜の南蛮煮 豆乳プリン	ごはん じゃがいも さとう プリン	あぶら ドレッシング	いわし ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	うめ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく	653 26.5 18.2 2.2
10	水	な 菜めし	牛乳	て 照り焼きハンバーグ ず のり酢あえ 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	ハンバーグ あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん しいたけ ねぎ	616 24.6 20.8 3.4
11	木	ごはん	牛乳	ホキみそフライ こもく まめ 五目豆 じゃがいもだんごのすまし汁	ごはん パンこ さとう こむぎこ じゃがいももち	あぶら	ホキ みそ だいず さつまあげ	牛乳	にんじん みずな	ごぼう しいたけ だいこん えのきたけ	586 21.6 15.4 1.9
12	金	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ 八宝菜	ごはん さとう しゅうまいの皮 はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	612 24.4 17.7 2.4
15	月	うどん	牛乳	かみかみかきあげ チンゲン菜のおひたし 肉うどん汁	うどん こむぎこ	あぶら	さきいか ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ごぼう もやし ねぎ しいたけ	651 24.8 24.2 3.7
16	火	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(2) イタリアンサラダ クリームスープ	パン	ドレッシング	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	638 24.2 23.8 3.0
17	水	ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル チゲ汁	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 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	ぜんまい もやし だいこん ねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく	596 24.9 19.7 2.8
18	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツのマリネ さくらんぼゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン さくらんぼ にんにく	662 19.7 22.2 2.5
19	金	ごはん	牛乳	えだまめ い あつやき 枝豆入り厚焼きたまご くきわかめのきんぴら いかだんご汁	ごはん さとう	あぶら ごま	たまご さつまあげ いかだんご とうふ	牛乳 くわかめ	にんじん	えだまめ ごぼう こんにやく だいこん しいたけ ねぎ しょうが	559 24.5 15.4 2.2
22	月	ツイストロール	牛乳	スパニッシュオムレツ ABCスープ フルーツあえ	パン じゃがいも マカロニ ゼリー	オリーブオイル	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ パイナップル もも	620 20.6 22.7 2.3
23	火	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京 焼き だいず いそこ 大豆の磯煮 すいとん	ごはん さとう すいとん	あぶら	あかうお みそ だいず ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく だいこん しいたけ ねぎ	599 27.1 15.4 2.0
24	水	ゆかりごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごまあえ とうがんのみそ汁	ごはん 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	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうがん ねぎ たまねぎ	639 19.1 21.9 2.7
25	木	ごはん	牛乳	あます にくだんご 甘酢肉団子(2) ちゅうか 中華サラダ ワンタンスープ	ごはん ワンタンの皮	ごまあぶら ドレッシング	にくだんご ぶたにく なると	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ ねぎ しいたけ	582 21.3 16.1 1.9
26	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー えだまめ 枝豆サラダ ブルーベリーゼリー	むぎごはん ゼリー	バター ドレッシング	とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが ブルーベリー	667 19.8 21.7 2.7
29	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 梅の香りサラダ にら玉汁 いちごスティックケーキ	ごはん かたくりこ こめこ	ドレッシング	さば みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん みずな にら	うめ だいこん きゅうり たまねぎ いちご	630 25.4 18.5 2.2
30	火	ラーメン	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ やさい 野菜たっぷりとんこつラーメンスープ	ラーメン ぎょうざの皮	あぶら ドレッシング	なると ぶたにく	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく	562 25.6 17.4 4.0

※( )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)はソースがつけます。

【今月の行事食】 歯と口の健康週間【今月の前橋産食材】 こめ とりにく こまつな たまねぎ じゃがいも



月平均栄養量

623  
23.2  
20.0  
2.7