

日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。				食品の働き						栄養価
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
7 水	始業式										
8 木	ごはん	牛乳	さばの西京焼き 上州きんびら 雑煮	【鏡開き】	さばみそ さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん みずな	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん	ごはん さとう じやがいももち	あぶら ごま	764 32.6 21.8 2.0
9 金	ごはん	牛乳	春巻 バンバンジーサラダ 豆腐チゲ フルーツ杏仁		ぶたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり はさい だいこん ねぎ にんにく しょうが もも あんず りんご	ごはん はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	815 25.8 25.2 3.1
12 月	成人の日										
13 火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 切り干し大根のカムカムあえ 吳汁		ぶり だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう ねぎ	ごはん	ドレッシング ごま	760 32.4 24.3 2.0
14 水	うどん	牛乳	鶏の天ぷら キャベツのあさづけ カレーうどん汁 アセロラミニゼリー		とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ アセロラ	うどん こむぎこ ゼリー	あぶら ごま	863 32.5 29.7 4.5
15 木	チョコチップ パン	牛乳	チキンナゲット(3) コールスロー ミネストローネ		とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン だいこん かぶ はくさい	パン じやがいも マカロニ	ドレッシング	801 29.0 27.8 3.7
16 金	ごはん	牛乳	三色そぼろ のり酢あえ 白菜とえのきのみそ汁 りんごゼリー		とりにく たまご とうふ みそ あぶらあげ だいす	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ だいこん たまねぎ えのきだけ りんご	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	763 31.5 19.4 3.2
19 月	麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ こんにゃくサラダ いちごタルト		ぶたにく	牛乳 牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり いちご	麦ごはん さとう じやがいも タルト	あぶら ドレッシング	911 25.4 28.7 2.2
20 火	ごはん	牛乳	ほきみそフライ 築前煮 雪見汁		ほき みそ とりにく こりどうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん みずな	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく えのきだけ だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう じやがいももち	あぶら	764 30.6 19.4 2.4
21 水	丸パン横切り	牛乳	レバー入りメンチカツ(ソ) ビーンズサラダ うずら卵入りABCスープ		ぶたにく とりにく ミックスピーンズ ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	744 30.5 27.9 3.5
22 木	さくらごはん	牛乳	鶏そぼろのたまご焼き プロッコリーの和風サラダ みそけんちん汁 ヨーグルト		とりにく たまご まぐろ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さといも	あぶら ドレッシング	802 28.3 26.1 3.7
23 金	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ マーラーカオ		ぶたにく とりにく いか えび	牛乳	にんじん ちんげんさい こまつな	キャベツ きゅうり はさい もやし ねぎ しいたけ にんにく	ラーメン ぎょうざの皮 マーラーカオ	あぶら ドレッシング ごま	809 35.0 22.6 4.8
26 月	発芽玄米 ごはん	牛乳	まえぱし麦豚カレー 大根と水菜のサラダ グレープゼリー		ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり ぶどう	発芽玄米ごはん じやがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	852 23.6 23.0 2.9
27 火	ごはん	牛乳	ルーローハン 小松菜のあえもの 台湾風スープ	【世界の料理】 台湾	ぶたにく うずらたまご とりみれ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ たけのこ にんにく もやし ねぎ コーン たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	767 31.1 23.3 2.9
28 水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 香味づけ すいとん	行事食	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん すいとん	あぶら ごま	732 31.4 14.3 3.4
29 木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 塩こんぶあえ 冬野菜のみそ汁		とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ さといも	あぶら ごま	828 33.4 30.6 3.3
30 金	黒パン	牛乳	ケチャップミートボール(3) 海藻サラダ クリームシチュー		とりにく にくだんご	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ コーン マッシュルーム	パン じやがいも	あぶら ドレッシング	780 32.1 24.9 2.7

※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャブ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の行事食】 全国学校給食週間

【今月の前橋産食材】 ·こめ ·とりにく ·ほうれんそう ·さといも ·プロッコリー ·まえぱし麦豚(26日のみ)

※26日(月)、「まえぱし麦豚カレー」は、「まえぱし麦豚」を使用します。

