

日	曜	こんだてめい			食 品 の 働 き						えいようか	
					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			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
		食材等の都合により献立が変わることがあります。										エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
2	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ももゼリーフルーツあえ	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく もも パイン	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら		835 22.4 19.8 2.6
3	木	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(3) 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 冷凍パイン	えび いか ぶたにく みそ だいず とろろ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ パイン しょうが にんにく	ごはん しゅうまいの皮 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		785 27.6 19.2 2.9
4	金	ミルクパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 枝豆コーン ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ コーン たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング		795 36.2 27.4 3.8
7	月	ぶどうパン	牛乳	ハムチーズピカタ イタリアンサラダ クリームチャウダー	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パプリカ にんじん パセリ	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	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング		833 29.1 26.7 3.4
8	火	ごはん	牛乳	ガバオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ アセロラミニゼリー	ぶたにく レバー だいず とりつみれ	牛乳	にんじん ちんげんさい ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ きゅうり アセロラ	ごはん さとう ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング		735 29.6 18.8 3.1
9	水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 枝豆の磯煮 鶏つみれ汁	ほっけ さつまあげ とりつみれ とろろ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら		697 32.4 15.5 2.8
10	木	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 千草あえ 肉うどん汁	ちくわ あぶらあげ ぶたにく なると	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン しいたけ ねぎ	うどん こむぎこ さとう	あぶら		772 31.6 20.3 4.8
11	金	ごはん	牛乳	彩り野菜のたまご焼き カムカムあえ 豆乳みそ汁	たまご ぶたにく とろろにゅう とろろ みそ	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	ドレッシング		763 25.9 25.4 2.1
14	月	ごはん	牛乳	ホキみそフライ にんじんしりしり とうがんのすまし汁	ホキ みそ まぐろ たまご とろろ かまぼこ	牛乳	にんじん	とうがん たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん パンこ	あぶら		732 31.4 20.0 2.1
15	火	ごはん	牛乳	キーマカレー カクテゼリーフルーツあえ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが もも パインアップル	ごはん ゼリー	あぶら		788 22.4 22.7 2.6
16	水	ごはん	牛乳	えびカツ(ソ) チンゲン菜のおひたし さつま汁	えび とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん パンこ さつまいも	あぶら		767 27.1 20.7 2.6
17	木	チーズパン	牛乳	まえばし五目やきそば 野菜サラダ 中華風コーンスープ	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ちんげんさい	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	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング		790 32.1 26.6 4.7
18	金	キャロットピラフ	牛乳	ホワイトドリアソース 海藻サラダ レモンソーダゼリー	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり もやし レモン	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング		785 21.0 19.5 4.4
21	月	敬老 の 日										
22	火	国民 の 休日										
23	水	秋分 の 日										
24	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 昆布づけ お月見汁 十五夜ゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ さいいも ゼリー じゃがいももち	ごま		767 30.2 17.2 2.3
25	金	ココアパン	牛乳	スパニッシュオムレツ かんてんサラダ ポトフ	たまご ウインナー	牛乳 チーズ かいそう	にんじん パプリカ	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング		754 26.7 26.3 2.7
28	月	ごはん	牛乳	厚揚げの鶏そぼろ煮 こんにゃくサラダ スタミナ豚汁	あつあげ とりにく ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ドレッシング		757 31.9 22.6 2.3
29	火	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) キムチあえ しょうゆラーメンスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	だいこん きゅうり ねぎ もやし にんにく キャベツ	ラーメン ぎょうざの皮 プリンタルト	あぶら		752 32.6 19.4 5.3
30	水	背わりコッペパン	牛乳	フランクフルトのトマトソースかけ 三色サラダ ラビオリスープ	フランクフルト ぶたにく	牛乳	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	パン こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング		724 29.0 25.7 4.9
※()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		768 28.8 21.9 3.3
【今月の行事食】十五夜										【今月の前橋産食材】・こめ ・こまつな ・とりにく		

