

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か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	火	バンズパン	牛乳	チキンナゲット(3) 枝豆コーン ミネストローネ	チキンナゲット ベーコン ひよこ豆	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	バンズパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング		821 30.6 29.1 3.6
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	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ スズキーニ しょうが にんにく もも パイン シャインマスカット	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら		853 22.3 19.8 2.6
4	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ 行事食	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	ごはん すいとん			808 33.1 21.7 2.7
5	金	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかきあげ 千草あえ きのごうどん汁	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	うどん さつまいも	あぶら		823 29.8 27.3 4.1
8	月	わかめごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) あさづけ 呉汁	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	ごはん パンこ	あぶら		787 28.1 24.0 3.8
9	火	ぶどうパン	牛乳	ケチャップミートボール(3) イタリアンサラダ コーンチャウダー	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	パン じゃがいも	ドレッシング		850 30.7 28.2 2.9
10	水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 大豆のいそ煮 鶏つみれ汁	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	ごはん さとう	あぶら		724 32.0 19.8 3.2
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	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	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		729 24.0 17.7 3.1
12	金	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め こんにやくサラダ なすのみそ汁 ぐんまのうめゼリー	ぶたにく こおりどうふ 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	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング		746 30.4 19.8 2.6
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 三色サラダ ABCスープ	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	ココアパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング		733 27.1 25.0 3.2
17	水	ごはん	牛乳	えびカツ(ソ) 切り干し大根のあえもの さつま汁	えび とりにく 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	ごはん パンこ さつまいも	あぶら ドレッシング		770 26.0 20.1 2.5
18	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 豚肉とごぼうのごま炒め 豆腐のみそ汁	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	発芽玄米ごはん さとう	ごまあぶら ごま		758 37.3 17.8 3.2
19	金	ラーメン	牛乳	ぎょうざ(2) 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	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	ラーメン ぎょうざの皮 ゼリー	あぶら ドレッシング		760 32.0 18.0 5.5
22	月	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ おひたし tonton汁	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	ごはん すいとん パンこ	あぶら バター		762 28.8 21.2 2.8
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	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	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング		788 31.2 32.1 4.6
25	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 はるさめサラダ えびボールとチンゲンサイのスープ	ぶたにく こおりどうふ 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	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら		723 28.7 18.0 3.6
26	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス カリカリ梅のサラダ アセロラゼリーフルーツあえ	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 パイン アセロラ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング		854 20.5 20.2 2.3
29	月	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 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	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング ごまあぶら		798 31.9 26.6 5.1
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 なしゼリー	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	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		877 26.3 26.4 2.8
※()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	788 29.0 22.8 3.4
【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	

