



| 日  | 曜 | こんだてめい                  |     |                                            | 食 品 の 働 き                                      |                                 |                             |                                                       |                                          |                        | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |                            |
|----|---|-------------------------|-----|--------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|    |   |                         |     |                                            | 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<br>たんぱく質                                    | 2群<br>無機質                       | 3群<br>カロテン                  | 4群<br>ビタミン                                            | 5群<br>炭水化物                               | 6群<br>脂質               |                                                  |                            |
|    |   | 食材等の都合により献立がかわることがあります。 |     |                                            |                                                |                                 |                             |                                                       |                                          |                        |                                                  |                            |
| 3  | 月 | 文 化 の 日                 |     |                                            |                                                |                                 |                             |                                                       |                                          |                        |                                                  |                            |
| 4  | 火 | メロンパン                   | ジョア | ツナマヨオムレツ 大根ときゅうりのマリネ<br>チリコンカン             | まぐろ たまご<br>とりにく ぶたにく<br>だいず                    | ヨーグルト                           | にんじん<br>ピーマン<br>トマト         | だいこん きゅうり<br>レモン<br>たまねぎ にんにく                         | パン<br>さとう<br>じゃがいも                       | あぶら<br>ドレッシング<br>マヨネーズ | 748<br>26.7<br>25.8<br>2.1                       |                            |
| 5  | 水 | ごはん                     | 牛乳  | さばのおかか煮 ごぼうサラダ<br>さつまいものみそ汁                | 【旬の食材】<br>さば<br>さつまいも                          | さば<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ みそ | 牛乳                          | にんじん                                                  | ごぼう きゅうり<br>だいこん<br>ねぎ こんにやく             | ごはん<br>さつまいも           | ドレッシング<br>ごま<br>ごまあぶら                            | 800<br>30.9<br>25.6<br>2.8 |
| 6  | 木 | うどん                     | 牛乳  | きなこ揚げパン 小松菜のおひたし<br>五目うどん汁                 | きなこ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ                   | 牛乳                              | にんじん<br>こまつな                | もやし たまねぎ<br>しいたけ<br>ねぎ                                | うどん<br>パン<br>さとう                         | あぶら                    | 730<br>29.2<br>17.2<br>4.1                       |                            |
| 7  | 金 | ごはん                     | 牛乳  | 鶏肉のうまから煮 おかかあえ<br>高野豆腐のみそ汁 レモンソーダゼリー       | とりにく<br>かつおぶし<br>こおり豆腐<br>あぶらあげ みそ             | 牛乳                              | にんじん<br>ほうれんそう              | たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく<br>もやし はくさい<br>だいこん ねぎ レモン     | ごはん さとう<br>はるさめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>ゼリー | あぶら<br>ごまあぶら           | 768<br>28.1<br>18.8<br>3.1                       |                            |
| 10 | 月 | ごはん                     | 牛乳  | あじの磯辺フライ 五目豆 tonton汁                       | ぶたにく だいず<br>さつまいも とうふ<br>あぶらあげ あじ<br>ミートボール みそ | 牛乳<br>青のり<br>こんぶ                | にんじん                        | ごぼう こんにやく<br>だいこん たまねぎ<br>ねぎ しめじ しょうが                 | ごはん こむぎこ<br>すいとん<br>パンこ さとう<br>じゃがいも     | あぶら<br>バター             | 791<br>31.5<br>22.5<br>2.8                       |                            |
| 11 | 火 | 発芽玄米<br>ごはん             | 牛乳  | 根菜カレー かんてんサラダ<br>フルーツヨーグルトあえ               | ぶたにく                                           | 牛乳<br>かんてん<br>ヨーグルト             | にんじん<br>パプリカ                | たまねぎ ごぼう コーン<br>だいこん れんこん<br>しょうが にんにく<br>きゅうり もも パイン | 発芽玄米ごはん<br>じゃがいも<br>さつまいも                | あぶら<br>ドレッシング          | 844<br>23.8<br>21.7<br>2.6                       |                            |
| 12 | 水 | ごはん                     | 牛乳  | 春巻 野菜とひじきの中華あえ 八宝菜                         | ぶたにく まぐろ<br>いか<br>うずらたまご<br>なると                | 牛乳<br>ひじき                       | にんじん<br>ちんげんさい              | キャベツ きゅうり<br>はくさい たまねぎ<br>たけのこ しょうが<br>にんにく しいたけ      | ごはん<br>はるまきのかわ<br>かたくりこ                  | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング | 782<br>28.7<br>25.1<br>2.5                       |                            |
| 13 | 木 | ごはん                     | 牛乳  | 三色そばろ のり酢あえ<br>白菜とえのきのみそ汁 りんごゼリー           | とりにく<br>だいず たまご<br>とうふ かまぼこ<br>あぶらあげ みそ        | 牛乳<br>のり                        | にんじん<br>こまつな                | はくさい だいこん<br>ねぎ えのきたけ<br>もやし しょうが<br>りんご              | ごはん<br>さとう<br>ゼリー                        | あぶら<br>ごまあぶら           | 767<br>32.0<br>19.5<br>3.2                       |                            |
| 14 | 金 | パーカーハウス<br>スライスチーズ      | 牛乳  | ハンバーグケチャップソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ ABCスープ       | 【旬の食材】<br>ブロッコリー                               | ハンバーグ<br>ベーコン<br>うずらたまご         | 牛乳<br>チーズ                   | にんじん<br>ブロッコリー                                        | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ<br>コーン                 | パン<br>マカロニ             | ドレッシング                                           | 862<br>38.5<br>37.1<br>4.9 |
| 17 | 月 | ごはん                     | 牛乳  | さわらの西京焼き れんこんきんぴら<br>どさんこ汁                 | さわら みそ<br>ぶたにく<br>さつまいも                        | 牛乳                              | にんじん<br>いんげん                | れんこん ごぼう<br>こんにやく しいたけ<br>ねぎ コーン たまねぎ<br>しょうが にんにく    | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                      | あぶら<br>バター<br>ごま       | 738<br>31.3<br>18.7<br>2.2                       |                            |
| 18 | 火 | 麦ごはん                    | 牛乳  | きのこストロガノフ わかめサラダ みかん                       | ぶたにく<br>まぐろ                                    | 牛乳<br>生クリーム<br>わかめ              | にんじん<br>トマト                 | たまねぎ エリンギ<br>しめじ にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>みかん             | 麦ごはん<br>さとう                              | あぶら<br>ドレッシング          | 827<br>25.3<br>23.0<br>2.0                       |                            |
| 19 | 水 | ごはん                     | 牛乳  | 海鮮しゅうまい(3)<br>切り干し大根の中華あえ<br>家常豆腐          | えび いか ぐち<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ                 | 牛乳                              | にんじん<br>こまつな<br>ちんげんさい      | だいこん もやし<br>キャベツ たまねぎ<br>しいたけ しょうが<br>にんにく ねぎ         | ごはん さとう<br>しゅうまいのかわ<br>かたくりこ             | あぶら<br>ごま<br>ドレッシング    | 793<br>30.8<br>24.2<br>2.6                       |                            |
| 20 | 木 | ブランコッペ                  | 牛乳  | チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ<br>かぼちゃのポタージュ           | とりにく                                           | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム              | にんじん<br>パプリカ<br>かぼちゃ<br>パセリ | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ                                     | パン<br>パンこ                                | ドレッシング<br>バター          | 833<br>33.7<br>31.1<br>3.5                       |                            |
| 21 | 金 | ラーメン                    | 牛乳  | 揚げぎょうざ(2) パンパンジーサラダ<br>塩ラーメンスープ アセロラミルクゼリー | ぶたにく<br>とりにく<br>なると とうゆ                        | 牛乳                              | にんじん<br>ちんげんさい              | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ ねぎ<br>コーン アセロラ                      | ラーメン<br>かたくりこ<br>ぎょうざのかわ<br>ゼリー          | あぶら<br>ドレッシング          | 792<br>32.3<br>21.6<br>5.6                       |                            |
| 24 | 月 | 振 替 休 日                 |     |                                            |                                                |                                 |                             |                                                       |                                          |                        |                                                  |                            |
| 25 | 火 | ごはん                     | 牛乳  | ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ<br>キャベツ汁 ㊤ヨーグルト          | ぶり ぶたにく<br>とうふ みそ                              | 牛乳<br>ヨーグルト                     | にんじん<br>みずな                 | だいこん きゅうり<br>ごぼう ねぎ<br>キャベツ こんにやく                     | ごはん                                      | あぶら<br>ドレッシング          | 804<br>33.8<br>25.3<br>2.1                       |                            |
| 26 | 水 | ごはん                     | 牛乳  | 若鶏のからあげ(2)<br>ほうれん草のマヨネーズあえ<br>わかめのみそ汁     | とりにく<br>みそ                                     | 牛乳<br>わかめ                       | にんじん<br>ほうれんそう              | しょうが キャベツ<br>もやし だいこん<br>たまねぎ ねぎ                      | ごはん<br>かたくりこ<br>じゃがいも                    | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごまあぶら  | 861<br>32.2<br>33.6<br>3.2                       |                            |
| 27 | 木 | ココアパン                   | 牛乳  | カレー焼きそば 冬野菜のポトフ オレンジ                       | ぶたにく<br>ウインナー                                  | 牛乳                              | にんじん<br>ブロッコリー              | たまねぎ キャベツ<br>もやし はくさい<br>だいこん オレンジ                    | パン<br>やきそばめん<br>じゃがいも                    | あぶら                    | 751<br>27.2<br>22.7<br>3.1                       |                            |
| 28 | 金 | 黒米ごはん                   | 牛乳  | だし巻きたまご 大根のあさづけ<br>まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート    | 行事食<br>たまご<br>ぶたにく<br>とうふ                      | 牛乳                              | にんじん                        | だいこん きゅうり<br>ねぎ はくさい<br>しらたき しめじ                      | 黒米ごはん<br>さとう<br>さつまいも                    | ごま                     | 802<br>29.6<br>18.2<br>2.3                       |                            |

※( )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。

【今月の行事食】ぐんま・すき焼きの日 【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・こまつな ・ねぎ

※28日(金):「まえばし麦豚すきやき」は、まえばし麦豚を使用します。



月平均栄養量

794  
30.2  
24.0  
3.0