

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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					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	
1	月	わかめごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) もやしときゅうりの中華あえ スーミータン(中華風コーン卵スープ)	にくだんご まぐろみず たまご	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし きゅうり コーン たまねぎ	ごはん	ごまあぶら ドレッシング	758 24.7 19.7 4.0
2	火	麦ごはん	ジョア	まえばし麦豚ハヤシライス コーンサラダ 豆乳プリン 	まえばしむぎぶた とうにゅう	ジョア	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ コーン みかん	むぎごはん さとう プリン	ドレッシング あぶら	801 22.5 16.8 2.8
3	水	うどん	牛乳	黒はんぺんフライ 小松菜のおかかあえ 肉うどん汁 アセロラミニゼリー	くろはんぺん かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なた	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ アセロラ	うどん パンこ ゼリー	あぶら ごま	750 29.3 20.6 4.4
4	木	食パン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(3) グリーンサラダ 白菜のクリームシチュー	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング あぶら	772 29.9 26.5 4.2
5	金	ごはん	牛乳	カレーの米粉フライ 大豆の磯煮 豚汁	カレー だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん こめこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	800 31.5 20.1 3.0
8	月	キャロット ピラフ	牛乳	ホワイトドリアソース イタリアンサラダ りんごタルト	とうにゅう ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ りんご	ごはん タルト	あぶら ドレッシング	832 21.7 23.9 4.0
9	火	菜めし	牛乳	ホキフライ(ソ) のり酢あえ けんちん汁	ホキ ちくわ あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん あおな	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さいとも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	732 26.9 20.2 4.0
10	水	背割りこめっこ ばん	牛乳	ロングウイナー チリビーンズ 冬野菜のコンソメスープ	ウイナー ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく はくさい だいこん	パン	あぶら	754 34.3 32.1 4.1
11	木	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 野菜の塩ごまあえ 八宝菜	ぶたにく いか なた うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	もやし はくさい たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	ごはん しゅうまいのかわ でんぶ	ドレッシング ごま あぶら ごまあぶら	751 29.4 20.5 2.9
12	金	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル 水ぎょうざスープ	ぶたにく だいず なた	牛乳	こまつな にんじん ちんげんさい	もやし はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく こんにゃく	むぎごはん さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま ドレッシング	802 27.2 20.3 3.4
15	月	ラーメン	牛乳	春巻 キムチあえ サンマーメンスープ マーラーカオ	ぶたにく なた	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ もやし コーン にんにく	ラーメン はるまきのかわ マーラーカオ かたくりこ	あぶら	834 32.3 24.2 5.2
16	火	ココアパン	ジョア	チキンのチーズ焼き ビーンズサラダ クリームスープ	とりにく だいず いんげんまめ ベーコン	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン	ドレッシング	779 33.5 24.1 4.2
17	水	さくらごはん	牛乳	さばのしょうが煮 白菜の塩こんぶあえ 田舎汁	さば あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	780 30.8 24.5 3.9
18	木	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ パンパンジー 白菜と肉団子のスープ	たまご かに とりにく ミートボール なた	牛乳	にんじん ちんげんさい	ねぎ もやし きゅうり はくさい ねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら ドレッシング	718 26.5 18.6 4.0
19	金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー ぎょうじしよく	ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん みずな	れんこん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく ゆず	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	770 20.3 20.6 2.6
22	月	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ 切り干し大根の含め煮 ふのみそ汁	ハンバーグ さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん はくさい たまねぎ しらたき	ごはん ふ さとう	ごまあぶら あぶら	811 29.6 24.3 3.1
23	火	チョコチップ パン	牛乳	さけとチーズのソフトカツ 海草サラダ ABCスープ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし たまねぎ はくさい コーン	パン チョコ パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	853 28.7 32.8 3.6
24	水	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー コールスロー レモンムース	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン	むぎごはん じゃがいも ムース	あぶら ドレッシング	872 24.2 25.1 3.0

※()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)はソースがつきます。

【今月の行事食】冬至

【今月の前橋産食材】米、小松菜、ちんげんさい、まえばし麦豚(2日のみ) 

月平均栄養量

787
28.0
23.1
3.7

食べものパワ〜で風邪予防



しっかり食べて、
 風邪をふきとばせ！

栄養バランスのよい食事は、体の免疫力や抵抗力を高めます。

なんでもしっかり食べて、風邪に負けない強い体を作りましょう。