



日	曜	<h1>こんだてめい</h1> <p>食材等の都合により献立が変わることがあります。</p>		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 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	ごはん	牛乳	キャベツメンチ(ソ) 千草あえ とうふとわかめのみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン だいこん ねぎ もやし	ごはん パン さとう	あぶら	779 24.8 23.9 2.5
2	火	麦ごはん	牛乳	ピーンズカレー こんにやくサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにやく キュベツ きゅうり レモン にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	833 23.4 20.3 3.2
3	水	わかめごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター(2) 行事食 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	こもちししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳 わかめ あおさ	にんじん こまつな	だいこん もやし こんにやく ごぼう ねぎ しめじ	ごはん すいとん こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	825 27.7 27.2 3.6
4	木	チーズパン	牛乳	まえばし五目やきそば 水ぎょうざスープ 杏仁フルーツあえ	ぶたにく とりく なると	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ パイン もも にんにく	パン やきそばめん ぎょうざの皮 あんぱんとうふ	あぶら ごまあぶら	836 32.9 28.3 4.6
5	金	ごはん	牛乳	いわしバーグのねぎソースかけ かりかり梅あえ かきたま汁	いわしバーグ かまぼこ たまご とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり うめ ねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	715 27.0 18.8 3.7
8	月	メロンパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 海草サラダ ラビオリスープ	とりく ぶたにく	牛乳 チーズ かいそう	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	ドレッシング	774 30.7 31.4 3.8
9	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ころころきゅうり 豚肉と野菜の南蛮煮 豆乳プリン	いわし ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	うめ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう プリン	あぶら ドレッシング	809 31.7 20.6 2.6
10	水	菜めし	牛乳	照り焼きハンバーグ のり酢あえ 田舎汁	ハンバーグ あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	785 30.2 24.8 4.1
11	木	ごはん	牛乳	ホキみそフライ 五目豆 じゃがいもだんごのすまし汁	ホキ みそ だいず さつまあげ	牛乳	にんじん みずな	ごぼう しいたけ だいこん えのきたけ	ごはん パン さとう こむぎこ じゃがいももち	あぶら	757 26.9 18.6 2.3
12	金	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	ぶたにく いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう しゅうまいの皮 はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	790 30.1 21.4 2.8
15	月	うどん	牛乳	かみかみかきあげ チンゲン菜のおひたし 肉うどん汁	さきいか ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ごぼう もやし ねぎ しいたけ	うどん こむぎこ	あぶら	823 29.9 27.8 4.5
16	火	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(3) イタリアンサラダ クリームスープ	チキンナゲット ベーコン	牛乳 パプリカ パセリ	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン	ドレッシング	818 30.7 29.4 3.3
17	水	ごはん	牛乳	ピビンバ 小松菜のナムル チゲ汁	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	ぜんまい もやし だいこん ねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	737 29.4 22.2 3.5
18	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツのマリネ さくらんぼゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン さくらんぼ にんにく	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	813 23.2 25.3 2.9
19	金	ごはん	牛乳	枝豆入り厚焼きたまご くわわかめのきんぴら いかだんご汁	たまご さつまあげ いかだんご とうふ	牛乳 くわわかめ	にんじん	えだまめ ごぼう こんにやく だいこん しいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら ごま	703 29.2 17.1 2.7
22	月	ツイストロール	牛乳	スパニッシュオムレツ ABCスープ フルーツあえ	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ パイン もも	パン じゃがいも マカロニ ゼリー	オリーブオイル	774 24.8 27.5 2.7
23	火	ごはん	牛乳	赤魚の西京 焼き 大豆の磯煮 すいとん	あかうお みそ だいず ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう すいとん	あぶら	751 32.6 17.3 2.5
24	水	ゆかりごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごまあえ とうがんのみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうがん ねぎ たまねぎ	ごはん パン さとう	あぶら ごま	761 21.9 23.2 3.2
25	木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) 中華サラダ ワンタンスープ	にくだんご ぶたにく なると	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん ワンタンの皮	ごまあぶら ドレッシング	751 26.5 19.1 2.2
26	金	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー 枝豆サラダ ブルーベリーゼリー	とりく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが ブルーベリー	むぎごはん ゼリー	バター ドレッシング	824 23.7 24.5 3.2
29	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 梅の香りサラダ にら玉汁 いちごスティックケーキ	さば みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん みずな にら	うめ だいこん きゅうり たまねぎ いちご	ごはん かたくりこ こめこ	ドレッシング	790 31.6 21.2 2.8
30	火	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ 野菜たっぷりとんこつラーメンスープ	なると ぶたにく	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく	ラーメン ぎょうざの皮	あぶら ドレッシング	727 32.5 19.4 5.0

※()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)はソースがつけます。

【今月の行事食】 歯と口の健康週間 【今月の前橋産食材】 こめ とりく こまつな たまねぎ じゃがいも



月平均栄養量

781
28.2
23.2
3.3