

日	曜	献立名		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(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		
8	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツときゅうりのあさづけ けんちん汁	さば みそ ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	786 28.4 27.5 2.8
9	水	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ツナコーンサラダ うずら卵入りABCスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう マカロニ	油	813 31.3 26.1 2.7
10	木	麦ごはん	牛乳	ひき肉ビーンズカレー 大根あっさりづけ 豆乳プリン	ぶた肉 かんぱち ひよこまめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも 豆乳プリン	油	843 24.0 22.4 2.9
11	金	ココアパン	牛乳	お魚ナゲット(2) チーズサラダ ミネストローネ	おさかなナゲット ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ	パン マカロニ	油	747 30.8 24.0 3.7
14	月	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き ひじきの炒り煮 ton-ton汁	あかうお 油あげ だいず 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 えのきたけ しょうが こんにゃく	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 バター	727 32.1 18.4 2.5
15	火	ごはん	牛乳	肉団子ケチャップソース(2) 春雨サラダ ワンタンスープ	肉だんご ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん はるさめ さとう ワンタンの皮	油 ごま油	709 25.4 16.1 2.7
16	水	菜めし	牛乳	ホキみそフライ キャベツのごまあえ 花かまぼこ入りすまし汁 お祝いゼリー	ホキ みそ かまぼこ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ しいたけ	なめし さとう ゼリー	油 ごま	746 30.4 18.7 3.7
17	木	背割りこめっこ パン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ フルーツヨーグルトあえ コンソメスープ	フランクフルト とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも パイナップル みかん キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油	773 30.6 32.7 4.1
18	金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 昆布つけ 豆乳みそスープ	とり肉 みそ ミートボール とうふ とうにゅう	牛乳 ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 ごま	796 32.7 26.0 3.9
21	月	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ【ソ】 うま塩もやし 鶏だんご汁	メンチカツ とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん	油	774 28.4 22.9 2.5
22	火	ごはん	牛乳	三色そばろ キャベツのおひたし じゃが芋のみそ汁	とり肉 みそ たまご だいず とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	油	754 32.1 20.3 3.2
23	水	ロールパン	シヨア	パリツオーネ わかめサラダ コーンスープ	パリツオーネ ベーコン	シヨア わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも	油	740 23.5 22.5 3.2
24	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) もやしときゅうりの中華あえ 家常豆腐	しゅうまい ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	804 31.6 25.3 2.4
25	金	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) 切り干し大根のカムカムごまあえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	とり肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま	864 34.4 30.9 3.1
28	月	キャロット ピラフ	牛乳	きのこのドリアソース 野菜サラダ レモンソーダゼリー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン さきしめじ きゅうり キャベツ	ピラフ ゼリー	油 バター	799 26.4 19.8 3.8
30	水	ラーメン	牛乳	とり肉コリコリフライ 小松菜のナムル 五目うま煮ラーメンスープ	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	ラーメン さとう かたくりこ	油 ごま油	703 33.1 18.6 4.6
										月平均栄養量	774 29.7 23.3 3.2

16日(水) 行事食:入学・進級お祝いです

新年度、少し落ち着いた頃に、お祝い献立を提供します。
花かまぼこは桜をイメージしました。クラスのみんなど、おいしく
楽しく食べましょう



* ()の数はこちらの数です。
【ソ】はソースがつきます。

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉

【前橋産】 きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・米