

日	曜	献立名			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		
					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) 脂質(g) 炭水化物(g)
1	木	ごはん	牛乳	かぶと型和風ハンバーグ たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	とり肉 油あげ ハンバーグ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	油	837 33.7 23.2 3.8
2	金	ごはん	牛乳	チキンソースカツ キャベツのあさづけ 鶏だんご汁	チキンカツ とりだんご とうふ	牛乳	みずな にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう	油 ごま	737 29.8 19.1 3.3
7	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー わかめサラダ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり もやし にんにく しょうが	麦ごはん さとう	油 ごま油	847 27.1 23.1 3.3
8	木	ごはん	牛乳	だし巻きたまご じゃがいものそぼろ煮 ごま油風味の豚汁	たまご ぶた肉 油あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ しめじ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	730 31.0 18.2 2.4
9	金	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ 上州きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	773 33.4 22.3 3.5
12	月	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップソース(2) 小松菜のナムル 八宝菜	肉だんご ぶた肉 いか うずらたまご なると	牛乳 わかめ	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 しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	757 32.8 21.1 2.5
13	火	うどん	牛乳	えびといかのかき揚げ 香味漬け 山海うどん汁	えび いか とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ	うどん こむぎこ	油 ごま	794 29.8 26.3 4.5
14	水	わかめごはん	牛乳	赤魚の西京焼き しらすのごまあえ すいとん アセロラミニゼリー	あかうお みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ だいこん えのきたけ しいたけ しらす	ごはん さとう すいとん ゼリー	ごま	746 31.7 12.2 3.6
15	木	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー だいこんのツナマヨサラダ コーンシチュー	ぶた肉 だいず ツナ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 ノエッグマヨネーズ	740 29.7 22.6 3.7
16	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	あじの一夜干し こぎつねごはんの具 ふのみそ汁 グレープゼリー	あじ 油あげ とり肉 だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	はつがげんまい さとう ゼリー じゃがいも ふ	油	845 35.9 19.3 4.3
19	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 切り干し大根の含め煮 豆乳みそスープ	さくら みそ 油あげ とうふ ミートボール とうゆ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく にんにく	ごはん さとう	油 ごま ごま油	733 31.3 20.8 2.3
20	火	小背割り こめっこぼん	牛乳	五目焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉 いかボール	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ もやし パイン しょうが にんにく もも	パン やきそば	油 ごま油	697 30.3 21.5 3.7
21	水	ごはん のりふりかけ	牛乳	かつおフライの甘辛ソースかけ キャベツの塩こうじあえ たまねぎのみそ汁	かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さとう	油	751 29.6 17.7 3.8
22	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻ツナサラダ オレンジ	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	768 25.6 20.5 3.3
23	金	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ だいこんと水菜のサラダ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン だいず	牛乳	にんじん みずな トマト	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ セロリ	パン さとう マカロニ	油	787 32.9 29.4 4.5
26	月	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め だいこんのキムチあえ 中華風たまご入りコーンスープ	あつあげ たまご かにふうみかまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	731 26.0 20.9 2.6
27	火	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい(3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい ぶた肉 みそ だいず とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	油 ごま油	846 28.5 26.7 3.2
28	水	ごはん	牛乳	ピーンズハヤシ オムレツ グリーンサラダ	オムレツ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも さとう	バター 油	821 29.8 27.6 2.9
29	木	ごはん	牛乳	若鶏のねぎソースかけ(2) ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	とり肉 だいず 油あげ とうふ さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ えのきたけ たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	888 35.2 31.7 3.4
30	金	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ チーズ入りコーンサラダ ちゃんぽん麺スープ	ぎょうざ なると ぶた肉 いか うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ コーン もやし	ラーメン かたくりこ	油 ごま油 ノエッグマヨネーズ	746 35.0 22.8 3.8
* () の数はもりつけ数です。 ○今月の産物										779 31.0 22.4 3.4	
【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく										月平均栄養量	
【前橋産】 米・きゅうり・こまつな・たまねぎ (下旬～)											



【前橋産】 米・きゅうり・こまつな・たまねぎ (下旬～)

