

| 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 | | |
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | ねぎこんコロッケ【ソ】 塩こうじあえ 呉汁 | だいたい ぶたにく あぶらあげ みそ | 牛乳 | にんじん | ねぎ しらたき キャベツ きゅうり だいこん ごぼう | ごはん じゃがいも | あぶら | 777 28.3 22.8 2.9 |
| 3 | 火 | ごはん | 牛乳 | 豚肉とごぼうの炒め煮 キャベツときゅうりのあさづけ 鶏だんご汁 | ぶたにく あぶらあげ とりだんご とうふ | 牛乳 | にんじん | ごぼう たけのこ ねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ ほししいたけ | ごはん さとう | ごまあぶら | 711 31.6 17.5 3.2 |
| 4 | 水 | 丸パン 横切り | 牛乳 | ハムチーズサンド コーンサラダ ミネストローネ | ハム ベーコン | 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 | パン じゃがいも マカロニ | あぶら | 778 28.1 28.6 3.9 |
| 5 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばの塩焼き チンゲン菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | さば とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 わかめ | チンゲンサイ にんじん | もやし たまねぎ ねぎ | ごはん じゃがいも | | 769 29.9 26.8 3.4 |
| 6 | 金 | 麦ごはん | ジョア | ポークストロガノフ イタリアンサラダ 豆乳プリン | ぶたにく とうりゅう | ジョア なまクリーム | にんじん トマト あかピーマン | たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン | むぎごはん じゃがいも さとう プリン | あぶら | 738 21.7 13.8 2.2 |
| 9 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | ★行事食★ 歯と口の健康週間 ししゃもフリッター(2) 切り干し大根のあえもの fonton汁 | ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | わかめ 牛乳 | にんじん | きゅうり もやし きりぼしだいこん ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう しめじ しょうが | ごはん さとう すいとん じゃがいも | あぶら ごまあぶら バター | 806 26.7 25.3 3.9 |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | かに玉あんかけ 春雨サラダ 豆腐チゲ | たまご ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にら | きゅうり もやし ねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく | ごはん さとう かたくりこ はるさめ | ごまあぶら あぶら | 747 27.5 20.0 3.4 |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | 鶏つくねの照り焼き のり酢あえ 高野豆腐のみそ汁 | とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 のり | にんじん こまつな | キャベツ もやし だいこん ねぎ | ごはん さとう かたくりこ | ごまあぶら | 749 30.0 20.3 3.3 |
| 12 | 木 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグ トマトソースかけ かんてんサラダ 豆乳みそスープ | ハンバーグ とりにく とうふ とうりゅう みそ | 牛乳 かいそう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんにく | ごはん さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 783 29.4 24.8 3.4 |
| 13 | 金 | うどん | 牛乳 | ちくわの磯辺揚げ(2) 切り干し大根のカムカムごまあえ 五目うどん汁 | ちくわ ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 あおのり | こまつな にんじん | きりぼしだいこん もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ | うどん こむぎこ さとう | あぶら ごま | 761 31.3 20.3 4.7 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | 前橋メンチカツ【ソ】 オイキムチ にらのみそ汁 | メンチカツ とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にら | だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ | ごはん じゃがいも | あぶら | 759 25.1 21.8 2.6 |
| 17 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | スパイシーカレー グリーンサラダ グレーゼリー | ぶたにく ひよこめ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく | むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー | あぶら | 843 24.4 20.0 3.2 |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | 鶏そぼろのたまご焼き 香味づけ ワンタンスープ | とりにく たまご ぶたにく なた | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ もやし ほししいたけ | ごはん ワンタン | ごま ごまあぶら あぶら | 731 24.3 23.7 2.5 |
| 19 | 木 | 背割り こめっごはん | 牛乳 ヒール | フランクフルトチリソース ジャーマンポテト 野菜スープ | フランクフルト だいたい ベーコン かにふうみかまぼこ | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん キャベツ コーン にんにく | パン ミルメーク じゃがいも | あぶら | 793 29.6 32.2 4.6 |
| 20 | 金 | ごはん | 牛乳 | ひき肉と高野豆腐の揚げ煮 小松菜のあさづけ じゃがいもとわかめのみそ汁 | こうやとうふ ぶたにく とりにく だいたい みそ あぶらあげ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ もやし だいこん ねぎ しょうが | ごはん さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら | 760 29.2 23.5 3.0 |
| 23 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばのおかか煮 ひじきの五目煮 豚汁 アセロラミニゼリー | さば かつおぶし ぶたにく だいたい あぶらあげ とうふ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ | ごはん さとう じゃがいも ゼリー | あぶら | 806 34.9 23.0 2.9 |
| 24 | 火 | 小背割り こめっごはん | 牛乳 | カレー焼きそば レモンゼリーあえ うずらたまご入りABCスープ | ぶたにく うずらたまご | 牛乳 | にんじん | もやし キャベツ もも みかん バイン たまねぎ コーン | パン やきそばめん ゼリー マカロニ | あぶら | 783 32.3 24.9 3.9 |
| 25 | 水 | ごはん | 牛乳 | 三色そぼろ 小松菜のナムル 田舎汁 | とりにく たまご だいたい みそ あぶらあげ こうやとうふ | 牛乳 | にんじん こまつな | もやし だいこん ねぎ しょうが | ごはん さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 755 32.6 21.5 3.3 |
| 26 | 木 | ごはん | 牛乳 | かわいい米粉フライソースかけ キャベツのキムチあえ すいとん | カレー ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しめじ | ごはん さとう すいとん | あぶら | 771 28.1 22.8 3.0 |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい(2) もやしときゅうりの中華あえ 麻婆豆腐 | しゅうまい ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん | もやし きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | ごはん さとう かたくりこ | ごまあぶら あぶら | 809 28.9 24.4 3.3 |
| 30 | 月 | ラーメン | 牛乳 | 鶏肉コリコリフライ わかめサラダ とんこつラーメンスープ | とりにく ぶたにく なた | 牛乳 わかめ | にんじん | もやし きゅうり キャベツ ねぎ ほししいたけ にんにく | ラーメン | あぶら | 765 34.8 21.6 4.7 |

○今月の地場産物

* () の数はもりつけ数です。
【ソ】はソースがつかます。

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】 米・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ



月平均栄養量

771
29.0
22.8
3.4