



日	曜	献立名		食品のはたらき						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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぷん(g)		
食材等の都合により献立がかわることがあります。													
2	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 キャベツのあさづけ たねき汁	牛乳	ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ どうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん	ごはん さとう	油	702 31.3 17.2 2.5	
行事食「ひなまつり」		3	火	ちらし寿司	牛乳	えびフライ(2) ごまネーズあえ わかめのみそ汁 三色ゼリー	牛乳	わかめ	ほうれんそう にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	802 24.6 20.6 3.7
4	水	ごはん	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ チーズサラダ ミネストローネ	牛乳	ハンバーグ ベーコン だいた	牛乳	チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ りんご キャベツ コーン だいこん セロリ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	842 30.8 25.9 3.3
5	木	食パン まえばしはちみつ 前橋産	牛乳	チキンナゲット(3) こんにゃくサラダ トマトクリームスパゲッティ	牛乳	チキンナゲット ベーコン	牛乳	わかめ 生クリーム	にんじん こまつな トマト	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ	パン はちみつ スパゲッティ	ドレッシング 油	843 32.1 25.8 3.9
6	金	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ 切干大根の含め煮 豆乳みそ汁	牛乳	あじフライ 油あげ どうふ みそ どうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん こんにゃく キャベツ ほししいたけ だいこん えのきたけ	ごはん さとう	油	759 30.1 20.3 2.8	
9	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	油	820 26.4 20.9 3.0	
10	火	ごはん まえばしふりかけ 前橋産	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ 鶏団子のすまし汁	牛乳	さば みそ かつおぶし とりつみれ どうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	ごはん		762 37.1 20.3 3.3	
11	水	小チョコ チップパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 大根サラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳	チーズ	にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油	758 33.7 31.3 3.3
卒業祝い献立		12	木	赤飯 ごま塩	いじ ちョ ア	若鶏のから揚げ(2) 三色あえ 大根とえのきのみそ汁 ガトーショコラ	牛乳	ジョア	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ えのきたけ	せきはん さとう かたくりこ ガトーショコラ	ごま 油	866 32.7 27.3 3.8
13	金	卒業式											
16	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き ごぎつねごはんの具 田舎汁 ごはんといっしょに 食べてね	牛乳	さわら みそ 油あげ とり肉 だいた なまあげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	759 36.8 22.0 2.8	
17	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) キムチあえ 麻婆豆腐 アセロラミニゼリー	牛乳	しゅうまい どうふ ぶた肉 だいた みそ	牛乳	にんじん	だいこん 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 ゼリー	油	807 28.6 21.9 3.4	
18	水	パンズパン	牛乳	野菜コロッケ【ソ】 ツナコーンサラダ ウィンナーと野菜のスープ	牛乳	ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パンズパン コロッケ じゃがいも	油 ドレッシング	839 25.1 32.4 3.2	
19	木	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ パンバンジーサラダ どんこつラーメンスープ	牛乳	ぎょうざ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ にんにく ほししいたけ	ラーメン ミルク	ドレッシング 油	735 33.3 18.9 4.4	
23	月	ごはん	牛乳	三色そばろ のり酢あえ なめこ汁	牛乳	とり肉 たまご だいた どうふ みそ	牛乳	のり	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	723 29.5 19.8 3.2
24	火	麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉	牛乳	生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	バター ドレッシング	822 25.6 20.4 2.4
25	水	丸パン横切り	牛乳	グリルチキン わかめサラダ コーンスープ	牛乳	とり肉 ベーコン	牛乳	わかめ	にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム たまねぎ	パン さとう	油	763 35.0 29.3 4.0	
										788 30.8 23.4 3.3			

* () の数はもりつけ数です。
* 【ソ】はソースがつきます。



〇今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・ぶた肉・こんにゃく

【前橋産】米・とり肉・きゅうり・こまつな・キャベツ
ねぎ・ブロッコリー・はちみつ・ふりかけ

下線が引いてあるのは、中学3年生
対象のリクエスト給食アンケートで、
上位3位までに入った献立です。



卒業生のみなさん
ご卒業、おめでとうございます



今年度も、給食へのご理解とご協力、
ありがとうございました。
南部調理場 職員一同

