

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) 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	
食材等の都合により献立がかわることがあります。										
8	水	ごはん	牛乳	厚揚げの鶏そぼろ煮 キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	739 30.3 21.9 2.7
9	木	こめっこ ばん	牛乳	ほきフライ甘辛ソースかけ グリーンサラダ コーンスープ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	パン さとう	油	795 32.8 27.1 4.5
10	金	ごはん	牛乳	若鶏の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 ふのみそ汁	牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ふ	油	789 36.0 25.0 3.3
13	月	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ 昆布づけ かきたま汁	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま	810 34.8 29.2 3.4
14	火	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ しらたきのごまあえ 鶏だんごのみそ汁	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき キャベツ もやし はくさい だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	793 33.2 24.9 3.1
15	水	黒食パン	牛乳	チキンのチーズ焼き にんじんとツナのサラダ ウインナーと野菜のスープ	牛乳	にんじん	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	733 31.7 25.2 3.9
16	木	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	バター 油 ごま油	837 27.7 26.8 3.4
17	金	菜めし	牛乳	花型ハンバーグ和風ソースかけ キャベツのあさづけ すまし汁 お祝いゼリー 入学・進級お祝い給食	牛乳	みずな チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	ごま	765 30.4 19.0 4.3
20	月	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根の含め煮 豚汁	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ はくさい しめじ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	698 33.0 16.8 2.3
21	火	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップソース(2) 八宝菜 あんにんフルーツあえ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく パイン もも	ごはん かたくりこ	油 ごま油	776 31.3 20.7 1.6
22	水	キャロット ピラフ	牛乳	きのこのドリアソース こんにゃくサラダ オレンジ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン しめじ エリンギ きゅうり キャベツ こんにゃく オレンジ	ピラフ さとう	バター 油 ごま油	768 26.2 20.5 3.9
23	木	パーカー ハウス	牛乳	まえばしメンチカツ甘辛ソースかけ ごぼうといんげんのサラダ ミネストローネ	牛乳	いんげん にんじん トマト	ごぼう コーン たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま ノックマヨ ネーズ	858 29.6 34.7 3.8
24	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かいそうツナサラダ レモンソーダゼリー	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油	841 25.8 20.6 3.5
27	月	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ パンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ねぎ キャベツ コーン にんにく	ラーメン さとう	ごま ごま油	679 32.2 15.7 5.2
28	火	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キャベツ だいこん えのきたけ しょうが	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	油	879 35.9 33.4 3.0
30	木	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ 三色サラダ ABCスープ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ マカロニ	油	790 34.4 30.1 4.8

* () の数はもりつけ数です。

月平均栄養量

784

31.6

24.5

3.5

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・ぶた肉・こんにゃく

【前橋産】 米・ねぎ・きゅうり・チンゲンサイ



17日(金) 行事食「入学・進級お祝い給食」

菜飯 牛乳
花型ハンバーグ和風ソースかけ キャベツのあさづけ
すまし汁 お祝いゼリー

