



日	曜	献立名		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(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	
		食材等の都合により献立が変わることがあります。								
1	金	行事食「こどもの日」 たけのこごはん	牛乳 だし巻きたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	たまご えびしんじょ	牛乳	こまつな にんじん みずな	たけのこ もやし だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう かしわもち	ごま	780 27.5 14.8 3.7
7	木	麦ごはん	牛乳 ビーンズハヤシ ツナサラダ レモンソーダゼリー	ぶた肉 だいず ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう ゼリー	油	867 27.9 25.7 2.9
8	金	ごはん	牛乳 照り焼きチキン コーンサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ドレッシング	764 31.9 23.7 2.6
11	月	ごはん	牛乳 チンジャオロース キムチあえ 水餃子スープ	ぶた肉 すいぎょうぎ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ えのきたけ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	油	728 26.7 17.3 3.1
12	火	ツイストロール	ジョア トマトオムレツ わかめサラダ コーンシチュー	たまご とり肉	ジョア わかめ 牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング 油	750 29.2 22.9 3.1
13	水	うどん	牛乳 きな粉揚げパン 昆布づけ きつねうどん汁	きなこ ぶた肉 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ	うどん パン さとう	油	755 29.3 18.8 4.1
14	木	ごはん	牛乳 しゅうまい(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい どうふ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 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 はるさめ かたくりこ	ごま油 油	814 28.7 21.9 3.5
15	金	ごはん	牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 田舎汁	さば とり肉 なまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	772 36.4 24.2 4.1
18	月	ごはん	牛乳 春巻 もやしときゅうりの中華あえ 豚キムチ	はるまき ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい	ごはん さとう	油 ごま油	849 26.8 30.7 2.8
19	火	ごはん	牛乳 赤魚の白しょうゆ焼き じゃがいものそばろ煮 豆乳みそ汁	あかうお ぶた肉 とうふ 油あげ とりだんご みそ とうじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく だいこん えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	油	747 35.9 19.6 2.5
20	水	ラーメン	牛乳 棒ぎょうぎ バンバンジーサラダ みそラーメンスープ	ぎょうぎ みそ とり肉 ぶた肉 なた	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン	ドレッシング 油	738 34.5 20.8 3.6
21	木	ごはん	牛乳 ごまだれ焼き肉 大根あつさりづけ けんちん汁	ぶた肉 みそ ちくわ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	734 29.1 20.6 2.6
22	金	麦ごはん	牛乳 キーマカレー 海藻ツナサラダ オレンジ	とり肉 ぶた肉 だいず ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ オレンジ	むぎごはん	油	790 25.9 21.8 3.1
25	月	ごはん	牛乳 かつおフライソースかけ しらたきのごまあえ 鶏団子のすまし汁	かつおフライ とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	しらたき キャベツ もやし だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん さとう	油 ごま	775 32.9 19.6 3.2
26	火	ごはん	牛乳 三色そばろ うま塩キャベツ 豆腐とわかめのみそ汁 アセロラミニゼリー	とり肉 たまご だいず とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ゼリー	油 ドレッシング	727 28.8 18.5 3.2
27	水	ごはん	牛乳 ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ 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 トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	811 28.5 24.5 3.0
28	木	ごはん	牛乳 若鶏のねぎソースかけ(2) 三色あえ 麩のみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう ふ じゃがいも	油 ごま油	871 34.3 30.8 3.0
29	金	小ゆめロール	牛乳 焼きそば うずら卵入りわかめスープ ナタデココフルーツあえ	ぶた肉 とうふ うずらたまご なた	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ もも パイン ナタデココ	パン ミルク やきそばめん	油	824 29.0 27.1 3.4

* () の数はもりつけ数です。



○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・ぶた肉・こんにゃく(しらたき)

【前橋産】米・とり肉・きゅうり・こまつな・たまねぎ(中甸～)

月平均栄養量

783
30.2
22.4
3.2