

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		
1	月	ごはん	牛乳	あじのしょうがあんかけ 小松菜のごまあえ 豚汁	あじ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しめじ しょうが もやし こんにゃく ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごま油	743 36.4 19.3 3.1
2	火	背割り コッペパン	い ジョ ち ゴ ア	フランクフルトケチャップソースかけ ごぼうといんげんのサラダ コーンシチュー	フランクフルト とり肉	ジョア 牛乳 生クリーム	いんげん にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま ノエッグ マ ネズ	818 29.2 29.6 4.3
3	水	わかめごはん	牛乳	★行事食★ 歯と口の健康週間 こもちししゃもフリッター(2) 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	ししゃも とうふ ぶた肉 みそ 油あげ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ごぼう きりぼしだいこん しめじ こんにゃく だいこん えのきたけ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	802 28.3 26.2 3.8
4	木	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き のり酢あえ ふのみそ汁	とりつくね 油あげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう ふ かたくりこ じゃがいも	ごま 油	766 30.1 20.3 3.1
5	金	うどん	牛乳	えびといかのかき揚げ 梅のかおりづけ 五目うどん汁	えび いか ぶた肉 油あげ なると	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ	うどん さとう こむぎこ	油	825 31.2 29.4 4.5
8	月	麦ごはん	牛乳	だし巻きたまご こぎつねごはんの具 じゃがいものみそ汁 アセロラミニゼリー	たまご 油あげ とり肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	769 29.2 17.9 3.2
9	火	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ 豆乳みそスープ	ぶた肉 ミートボール とうふ みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	741 27.8 19.7 2.8
10	水	小黒パン	牛乳	チーズオムレツ コーンサラダ スパゲッティナポリタン	オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン さとう スパゲッティ	油	772 31.5 22.2 3.3
11	木	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ じゃがいものそばろ煮 キャベツのみそ汁	かつお とうふ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油	745 32.7 21.1 2.2
12	金	丸パン横切り	コ 牛 乳 ヒ ー	ハンバーグデミグラスソースかけ かんてんサラダ ウィンナーと野菜のスープ	ハンバーグ ウィンナー	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン ミルメーク さとう じゃがいも	油 ごま油	782 30.1 28.2 4.5
15	月	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 浦上そばろ 鶏だんごのみそ汁	あかうお とうふ ぶた肉 みそ さつまあげ とりだんご	牛乳	にんじん	ごぼう もやし こんにゃく たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう	油	713 34.8 17.3 2.8
16	火	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 小松菜のナムル 家常豆腐	ぎょうざ みそ ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし 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	油 ごま ごま油	808 31.1 26.7 2.4
17	水	もち玄米 ごはん	牛乳	ポークカレー えだまめサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	もちげんまい じゃがいも	油 ノエッグ マ ネズ	851 26.1 25.0 3.1
18	木	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ もやしときゅうりのナムル 豆腐チゲ ミニあんにんどうふ	たまご かに ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ ほうさい にんにく	ごはん さとう かたくりこ あんにんどうふ	油 ごま油	730 27.4 19.3 3.2
19	金	パーカーハウス	牛乳	ハムチーズサンドフライ甘辛ソースかけ だいこんと水菜のサラダ ABCスープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	みずな にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう マカロニ パンこ	油	793 28.4 31.1 4.4
22	月	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) キムチあえ ちゃんぽんめんスープ	しゅうまい ぶた肉 いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし	ラーメン かたくりこ	ごま油	719 34.5 19.4 4.4
23	火	ごはん	牛乳	小松菜そばろ丼の具 塩こうじあえ たまねぎのみそ汁	とり肉 だいず ぶた肉 とうふ たまご みそ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さとう	油	788 32.9 24.9 3.1
24	水	ツイスト ロール	牛乳	チキンのチーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	769 32.0 30.3 3.5
25	木	麦ごはん	牛乳	ピーンズハヤシ 海藻サラダ グレープゼリー	ぶた肉 だいず	牛乳 生クリーム かいそう	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	バター 油 ごま油	864 26.0 26.6 3.4
26	金	小こめつこぱん	牛乳	カレー焼きそば いかナゲット(3) レモンゼリーあえ	ぶた肉 いかナゲット	牛乳	にんじん	キャベツ もやし もも バイン	パン やきそばめん ゼリー	油	887 33.3 31.9 3.3
29	月	ごはん	牛乳	ひき肉と高野豆腐の揚げ煮 キャベツのあさづけ じゃがいもわかめのみそ汁	こうやとうふ みそ ぶた肉 だいず とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが 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	771 30.0 25.3 2.7
30	火	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ しらたきのごまあえ 呉汁	さば みそ だいず 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しらたき だいこん たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	799 31.0 28.9 3.2

* () の数はもりつけ数

○今月の産物

【群馬県産】
【前橋産】

牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく
米・たまねぎ・チンゲンサイ
じゃがいも(中旬~)

月平均栄養量

784
30.6
24.6
3.4

