



日	曜	こんだてめい		食品のはたらき						栄養価	
				おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		おもにからだをつくるもとになる食品(あか)		おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品(みどり)			
食材等の都合により献立が変わることがあります。											
8	火	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ツナコーンサラダ たまごい うずら卵入りABCスープ	ごはん さとう マカロニ	あぶら	ハンバーグ ツナ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	641 25.5 22.1 2.3
9	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁 キャベツときゅうりのあさづけ	ごはん じゃがいも	あぶら	さば みそ ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	608 22.8 22.2 2.4
10	木	ココアパン	牛乳	お魚ナゲット(2) チーズサラダ ミネストローネ	パン マカロニ	あぶら	おさかなナゲット ベーコン だいたず	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 セロリ	610 26.2 20.7 3.0
11	金	麦ごはん	牛乳	ひき肉ビーンズカレー だいこん 大根あつさりづけ とう乳プリン	麦ごはん じゃがいも 豆乳プリン	あぶら	ぶたにく かんぱち ひよこまめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが	678 20.1 20.1 2.6
14	月	ごはん	牛乳	肉団子ケチャップソース(2) はるさめ 春雨サラダ ワンタンスープ	ごはん はるさめ さとう ワンタンの皮	あぶら ごまあぶら	肉だんご ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	584 22.7 15.2 2.3
15	火	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き ひじきの炒り煮 tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	あかうお みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ だいたず	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが こんにやく	579 26.8 16.4 2.0
16	水	背割りこめつ ごパン	牛乳	フランクフルトマトソースかけ フルーツヨーグルトあえ コンソメスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	フランクフルト とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも パイン みかん キャベツ コーン	622 25.0 27.3 3.4
★行事食★ 入学・進級お祝い											
17	木	菜めし	牛乳	ホキみそフライ キャベツのごまあえ はな 花かまぼこ入りすまし汁 お祝いゼリー	なめし さとう ゼリー	あぶら ごま	ホキ みそ かまぼこ とりにく	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ しいたけ	583 24.5 15.6 3.0
18	金	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ【ソ】 うま塩もやし とり 鶏だんご汁	ごはん	あぶら	メンチカツ とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	601 23.3 19.0 2.2
21	月	ごはん	牛乳	てや 照り焼きチキン こんぶ 昆布づけ とう乳みそスープ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	とりにく ミートボール とうふ みそ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが にんにく	625 26.7 21.7 3.4
22	火	ロールパン	ジョア	パリツオーネ わかめサラダ コーンスープ	パン じゃがいも	あぶら	パリツオーネ ベーコン	ジョア わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	602 19.9 18.6 2.8
23	水	ごはん	牛乳	さんしよく 三色そぼろ キャベツのおひたし しも じゃが芋のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご だいたず とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ しょうが	608 27.4 18.1 2.8
24	木	ラーメン	牛乳	にく とり肉コリコリフライ こまつな 小松菜のナムル こもく 五目うま煮ラーメンスープ	ラーメン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とり肉 ぶたにく なると	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	554 26.4 17.2 3.7
25	金	キャロット ピラフ	牛乳	きのこのドリアソース やさい 野菜サラダ レモンソーダゼリー	ピラフ ゼリー	バター あぶら	とりにく	牛乳 生クリー ム	にんじん	たまねぎ コーン さきしめじ きゅうり キャベツ	647 22.1 17.4 3.1
28	月	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) き 切り干し大根のカムカムごまあえ しも じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ ねぎ しょうが	688 27.9 25.9 2.6
30	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) じゃあじやんどうふ 家常豆腐 もやしときゅうりの中華あえ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	625 25.6 21.0 1.9

**＜1年生 簡易給食＞**

8日(火) ゆめロール 牛乳 型ぬきチーズ  
9日(水) 黒パン 牛乳 グレープゼリー

* ( )の数はもりつけ数です。 【ソ】はソースがつかます。	月平均栄養量
○今月の産物	612
【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉	24.6
【前橋産】 きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・米	19.9
	2.7