

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)			
1	木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ キャベツのあさづけ 鶏だんご汁	ごはん さとう	あぶら ごま	チキンカツ とりだんご とうふ	牛乳	みずな にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ ねぎ しょうが	586 24.9 16.9 2.8
2	金	ごはん 行事食	牛乳	かぶと型和風ハンバーグ たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの白ゼリー	ごはん さとう かたくりこゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ ハンバーグ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん	665 27.2 19.6 3.2
7	水	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ 上州きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら	とりにく さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ	608 27.1 18.9 3.0
8	木	うどん	牛乳	えびといかのかき揚げ 香味漬け 山海うどん汁	うどん こむぎこ	ごま あぶら	えび いか とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ	601 23.8 21.2 3.6
9	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー わかめサラダ ヨーグルト	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり もやし にんにく しょうが	684 23.4 20.4 2.9
12	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	あじの一夜干し こぎつねごはんの具 ふのみそ汁 グレープゼリー	はつがげんまい さとう ゼリー じゃがいも ふ	あぶら	あじ あぶらあげ とりにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	668 28.4 16.5 3.4
13	火	背割り コッペパン	ブジョ レリアン	スラッピースョー だいこんのツナマヨサラダ コーンシチュー	パン さとう じゃがいも	あぶら ノックマヨネーズ	ぶたにく だいず ツナ とりにく	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	591 24.3 18.3 2.9
14	水	ごはん	牛乳	だし巻きたまご じゃがいもそぼろ煮 ごま油風味の豚汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ しめじ こんにゃく	587 26.0 16.4 2.1
15	木	わかめごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き しらたきのごまあえ すいとん	ごはん さとう すいとん	ごま	あかうお みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ だいこん えのきたけ しいたけ しらたき	583 26.2 11.4 3.0
16	金	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップソース(2) 小松菜のナムル 八宝菜	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく いか ずらたまご なると	牛乳 わかめ	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 しょうが にんにく	623 28.7 19.2 2.3
19	月	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく みそ だいず とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	662 23.4 21.8 2.7
20	火	ラーメン	牛乳	棒きょうざ チーズ入りコーンサラダ ちゃんぽん麺スープ	ラーメン かたくりこ	あぶら ごまあぶら ノックマヨネーズ	ぎょうざ なると ぶたにく いか ずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ コーン もやし	578 27.9 19.5 3.2
21	水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き きぼ だいこん ふく に 切り干し大根の含め煮 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら みそ あぶらあげ ミートボール とうふ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく にんにく	587 26.5 18.4 2.1
22	木	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ だいこんと水菜のサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ	あぶら	ハンバーグ ベーコン だいず	牛乳	にんじん みずな トマト	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ セロリ	625 26.7 24.3 3.8
23	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻ツナサラダ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ しょうが にんにく	622 21.8 18.0 2.9
26	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	かつおフライの甘辛ソースかけ キャベツの塩こうじあえ たまねぎのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	かつお とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ	599 24.6 15.9 3.2
27	火	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め だいこんのキムチあえ 中華風たまご入りコーンスープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	あつあげ たまご かにふうみかまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	590 22.2 18.6 2.2
28	水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のねぎソースかけ(2) ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ とうふ さつまあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ えのきたけ たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	705 28.3 26.5 2.7
29	木	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ オムレツ グリーンサラダ	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	オムレツ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	661 25.0 24.0 2.4
30	金	小背割り こめっごぼん	牛乳	ごもくや 五目焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルトあえ	パン やきそば	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いかボール	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ もやし パイン しょうが にんにく もも	558 24.5 18.2 2.8
* ()の数はもりつけ数です。 ○今月の産物										月平均栄養量	619 25.5 19.2 2.9



【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】 米・きゅうり・こまつな・たまねぎ(下旬~)

