

日	曜	こんだてめい		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(g)	
		食材等の都合により献立が変わることがあります。		おもにエネルギーのもとになる食品(きいる)		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)			
2	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き チンゲン菜のおひたし じゃがいもたまねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも		さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	621 25.6 23.5 2.9
3	火	まる丸ノパン よこぎ横切り	牛乳	ハムチーズサンド コーンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	ハム ベーコン	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	600 22.5 22.4 3.0
4	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとごぼうのいた煮 キャベツときゅうりのあさづけ 鶏だんご汁	ごはん さとう	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ ほししいたけ	569 26.6 15.7 2.7
5	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) もやしときゅうりの中華あえ まーぼとうふ 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	625 23.6 20.1 2.7
6	金	★行事食★ わかめごはん	牛乳	★歯と口の健康週間★ ししゃもフリッター(2) きぼだいこん 切り干し大根のあえもの fonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり もやし きりぼしだいこん ねぎ こんにやく だいこん ごぼう しめじ しょうが	673 23.4 24.1 3.2
9	月	おぎ 麦ごはん	ジョ ア	ポークストロガノフ イタリアンサラダ とうりゅう 豆乳プリン	おぎごはん じゃがいも さとう プリン	あぶら	ぶたにく とうりゅう	ジョア なまクリーム	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン	578 18.1 11.6 1.8
10	火	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) きぼだいこん 切り干し大根のカムカムごまあえ ごもくじり 五目うどん汁	うどん こまごこ さとう	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおりの	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ	620 27.1 19.2 4.0
11	水	しょうわ 小背割り こめっこばん	牛乳	カレー焼きそば レモンゼリーあえ うずらたまご入りABCスープ	パン やさそばめん ゼリー マカロニ	あぶら	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん	もやし キャベツ もも みかん バイン たまねぎ コーン	629 26.4 21.1 3.0
12	木	ごはん	牛乳	にくこうやとうふ あに ひき肉と高野豆腐の揚げ煮 こまつな 小松菜のあさづけ 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	あぶら	こうやとうふ ぶたにく とりにく だいず みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん ねぎ しょうが	609 24.9 20.6 2.7
13	金	ごはん	牛乳	とり鶏つくねの照り焼き のり酢あえ こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ	588 24.6 17.4 2.7
16	月	ごはん	牛乳	とり鶏そぼろのたまご焼き 香味づけ ワンタンスープ	ごはん ワンタン	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく たまご ぶたにく なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ もやし ほししいたけ	586 20.4 20.8 2.1
17	火	せわ 背割り こめっこばん	コー 乳ヒ ー	フランクフルトチリソース ジャーマンポテト やさい 野菜スープ	パン ミルク じゃがいも	あぶら	フランクフルト だいず ベーコン かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ コーン にんにく	643 24.2 26.9 3.7
18	水	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ【ソ】 オイキムチ にらのみそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら	メンチカツ とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	590 20.6 17.9 2.1
19	木	おぎ 麦ごはん	牛乳	スパイシーカレー グリーンサラダ グレーゼリー	おぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	682 20.6 17.8 2.8
20	金	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ かんてんサラダ とうりゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ハンバーグ とりにく とうふ とうりゅう みそ	牛乳 かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんにく	615 24.2 20.9 3.0
23	月	ラーメン	牛乳	とにく 鶏肉コリコリフライ わかめサラダ とんこつラーメンスープ	ラーメン	あぶら	とりにく ぶたにく なんと	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ ねぎ ほししいたけ にんにく	587 27.6 18.6 3.8
24	火	ごはん	牛乳	たま かに玉あんかけ 春雨サラダ とうふ 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく	603 23.3 17.9 2.8
25	水	ごはん	牛乳	こめこ かれの米粉フライソースかけ キャベツのキムチあえ すいとん	ごはん さとう すいとん	あぶら	カレイ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しめじ	615 23.7 19.7 2.7
26	木	ごはん	牛乳	さんしよく 三色そばろ 小松菜のナムル いなかに 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご だいず みそ あぶらあげ こうやとうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ しょうが	606 27.6 19.0 2.8
27	金	ごはん	牛乳	ねぎこんコロッケ【ソ】 しお ごじる 呉汁	ごはん じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しらたき キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	609 23.7 19.1 2.3
30	月	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ひじきの五目煮 とんる 豚汁 アセロラミニゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	さば かつおぶし ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	629 27.8 18.9 2.2

○今月の地場産物

* ()の数はもりつけ数です。
【ソ】はソースがつかます。

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにやく

【前橋産】 米・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ



月平均栄養量

613
24.1
19.7
2.8