

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) 食塩相当量(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)			
2	火	むぎ 麦ごはん	牛乳 豚肉と豆のカレー コーンサラダ グレープゼリー	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず ひよこまめ	牛乳 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり コーン	706 22.3 19.8 2.5
3	水	ごはん	牛乳 さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん	ごはん すいとん		さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	655 27.4 18.1 2.4
4	木	ココアパン	牛乳 チキンのチーズ焼き 枝豆サラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン だいず	牛乳 チーズ にんじん トマト	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	641 29.8 24.1 3.2
5	金	ごはん	牛乳 ごまだれ焼肉 塩こうじあえ とうがんのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ とうがん	582 25.4 17.0 2.5
8	月	ごはん	牛乳 ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ コンソメスープ	ごはん さとう ミルク じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり キャベツ コーン	631 22.1 19.7 2.3
9	火	うどん	牛乳 かぼちゃとさつまいものかき揚げ キャベツのごまあえ 五目うどん汁	うどん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳 かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	650 22.8 23.3 3.4
10	水	わかめごはん	牛乳 だし巻きたまご 豆腐みそ汁	ごはん さとう	あぶら	たまご とうふ あぶらあげ とりつみれ みそ とうにゅう	わかめ 牛乳 にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん こんにゃく キャベツ えのきたけ	592 25.5 17.3 3.2
11	木	ごはん	牛乳 メキシカンライスの具 わかめサラダ えびボールと野菜のスープ	ごはん こくもつ	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウインナー えびボール	牛乳 わかめ にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン	582 20.5 19.1 2.6
12	金	ごはん	牛乳 春巻 もやしときゅうりの中華あえ 麻婆なす	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	はるまき とうふ ぶたにく だいず みそ	牛乳 にんじん	もやし きゅうり なす たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	629 22.4 20.5 2.5
16	火	ごはん	牛乳 さばのスタミナ焼き 小松菜のあさづけ 田舎汁 アセロラミニゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー		さば なまあげ みそ	牛乳 こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	570 25.9 18.2 1.9
17	水	バターロール	牛乳 チキンナゲット(2) スパゲッティナポリタン	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	チキンナゲット ベーコン	牛乳 かいそう にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ エリンギ	621 25.0 24.1 2.7
18	木	ごはん	牛乳 赤お魚の白しょうゆ焼き 鶏だんごのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	あかうお とりにく あぶらあげ だいず とうふ とりつみれ みそ	牛乳 にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	604 30.1 18.0 2.8
19	金	むぎ 麦ごはん	牛乳 キーマカレー 野菜サラダ レモンソーダゼリー	むぎごはん さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく だいず	牛乳 にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン りんご きゅうり キャベツ	691 19.7 20.1 2.9
22	月	ごはん	牛乳 とり鶏つくねの照り焼き わかめと豆腐のみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	ドレッシング	とりつくね とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん たまねぎ	581 24.1 16.6 2.4
24	水	ラーメン	牛乳 揚げぎょうざ(2) しょうゆラーメンスープ	ラーメン	あぶら	ぎょうざ ぶたにく なると	牛乳 わかめ にんじん こぎかな	だいこん きゅうり ねぎ もやし コーン にんにく	575 29.8 17.3 4.5
25	木	むぎ 麦ごはん	牛乳 ポークストロガノフ オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	ぶたにく	牛乳 なまクリーム にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり もやし にんにく オレンジ	648 22.1 18.6 2.1
26	金	ごはん	牛乳 しゅうまい(2) 豚キムチ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	しゅうまい ぶたにく	牛乳 にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい にんにく しょうが	586 23.1 16.8 2.5
29	月	ごはん	牛乳 さんまのかば焼き さつま汁	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	さんま とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 こまつな にんじん	だいこん きゅうり ねぎ しめじ こんにゃく	619 24.1 20.7 2.4
30	火	牛乳 背割りコッパパン	牛乳 フランクフルトのトマトソースかけ うずら卵入りABCスープ マスカットゼリー	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	フランクフルト ベーコン うずらたまご	牛乳 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もも パイ	654 24.6 28.6 3.5

○今月の地場産物

* () の数はもりつけ数です。

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】米・きゅうり・チンゲン菜・こまつな



味覚の秋

月平均栄養量

622
24.6
19.9
2.8