

日	曜	こんだてめい <small>食材等の都合により献立がかわることがあります。</small>		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) えんぶん(g)	
				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	水	ごはん	牛乳	とんかつのみそだれかけ 昆布つけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ヒレカツ みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんにく	609 25.5 17.3 2.4
2	木	しょうろく 小黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) コーンサラダ トマトクリームスパゲッティ	パン さとう スパゲッティ	あぶら	チキンナゲット ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	651 25.0 23.0 2.8
3	金	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	あつあ どり 厚揚げの鶏そぼろ煮 キャベツのあさづけ すいとん	はつがげんまい さとう すいとん かたくりこ	あぶら ごま	あつあげ だいず とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい えのきたけ ほししいたけ	670 27.2 17.2 2.7
6	月	ごはん	牛乳	うさぎ型和風ハンバーグ 干草あえ お月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう かたくりこ じゃがいももち さといも ゼリー	行事食 「十五夜」	ハンバーグ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん コーン えのきたけ	598 22.4 13.7 2.4
7	火	しよく 食パン だいず チョコ大豆クリーム	牛乳	とりにく 鶏肉のトマト煮 だいこんツナマヨサラダ みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ネース	とりにく だいず ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ だいこん きゅうり にんにく みかん	640 26.8 24.2 2.8
8	水	ごはん	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) 八宝菜 あんにんフルーツあえ	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく いか なたと うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく パイン もも	639 24.1 20.8 1.6
9	木	わかめごはん	牛乳	わかどり しお 若鶏の塩こうじ焼き キムチあえ とうふのみそ汁	ごはん じゃがいも		とりにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	581 26.7 18.5 3.6
10	金	うどん	牛乳	あ 揚げパンキャラメル味 チーズ入りコーンサラダ きのこあんかけうどん汁	うどん さとう とうふフレッド かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ネース	とりにく あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しめじ ねぎ なめこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	628 24.3 19.6 3.5
14	火	ごはん	牛乳	かんこくふうや にく はるさめ 韓国風焼き肉 春雨サラダ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ミートボール とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ はくさい だいこん にんにく しょうが	588 23.0 17.2 2.5
15	水	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ にく 肉じゃが ふのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ ふ じゃがいも	ごま あぶら	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい だいこん しらたき えのきたけ	663 27.6 25.6 2.8
16	木	せお 背割り こめっこぼん	ブルジョア ペ	フランクフルトケチャップソースかけ にんじんとツナのサラダ さつまいもシチュー	パン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	フランクフルト ツナ とりにく	ジョア 牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	660 24.9 23.1 3.8
17	金	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き 秋の香りごはんの具 とんじる 豚汁 アセロラミニゼリー	ごはん さとう さつまいも じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	あかうお とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しめじ まいたけ だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	587 28.6 15.3 2.0
21	火	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 パンパンジーサラダ とうふ 豆腐チゲ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき みそ とりにく とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	597 22.1 20.0 2.3
22	水	しょう 小ゆめロール	牛乳	オムレツお好みマヨソースかけ いか入り焼きそば マスカットゼリーフルーツあえ	パン さとう やきそば ゼリー かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ネース	ぶたにく いか オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし もも パイン	725 24.6 26.3 3.6
23	木	じょうしゅう 上州かみなり ごはん	牛乳	まえはし 前橋メンチカツ甘辛ソースかけ こまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん さとう ほうとうめん	あぶら ごま	メンチカツ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ はくさい だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	700 25.9 21.2 2.9
24	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	わふう ぐんまの和風カレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	むぎごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく	705 22.8 20.7 2.8
27	月	ラーメン	コー 牛乳 ヒー	ほう 棒ぎょうざ ほうれん草のナムル ちゃんぽんめんスープ	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぎょうざ いか ぶたにく なたと	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい たまねぎ	557 26.4 14.9 3.1
29	水	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 もやしときゅうりの中華あえ わかめスープ レモンソーダゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず いかボール	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい きゅうり もやし しょうが にんにく	614 25.5 16.4 2.5
30	木	まる 丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ うずらたまご入りABCスープ	パン さとう マカロニ	あぶら	ハンバーグ ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン	669 30.0 29.2 3.8
31	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) じょうしゅう 上州きんぴら さつまいものみそ汁	ごはん さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく とうふ さつまあげ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい えのきたけ しょうが	712 28.7 26.5 2.7

* () の数はもりつけ数です。

○今月の産物



【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・ねぎ(下旬)



月平均栄養量

638
25.4
20.3
2.8