



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きとど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。							
2	月	行事食「ひなまつり」 ちらし寿司	牛乳 えびフライ ごまネーズあえ わかめのみそ汁 三色ゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	えびフライ どうふ、みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん たけのこ れんこん かんびよう キャベツ ほしいたけ だいこん ねぎ	639 20.5 18.0 2.9
3	火	食パン まえばしはちみつ 前橋産	牛乳 チキンナゲット(2) こんにやくサラダ トマトクリームスパゲッティ	パン はちみつ 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 わかめ 生クリーム	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ トマト	674 25.8 21.3 2.9
4	水	ごはん まえばしふりかけ 前橋産	牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ 鶏団子 すまし汁	ごはん		さば みそ かつおぶし とりつみれ どうふ	牛乳 こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ えのきたけ ほしいたけ しょうが	597 29.7 17.5 2.9
5	木	ごはん 前橋産	牛乳 さんしょく 三色そばろ のり酢あえ なめこ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご だいいず どうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう しょうが もやし なめこ だいこん ねぎ	583 25.1 17.6 2.6
6	金	おぎ 麦ごはん	牛乳 きのこストロガノフ 野菜サラダ ヨーグルト	おぎごはん じゃがいも さとう	バター ドレッシング	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	663 22.2 18.1 1.9
9	月	ごはん	牛乳 しゅうまい(2) キムチあえ 麻婆豆腐 アセロラミニゼリー	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	しゅうまい どうふ、ぶたにく だいいず みそ	牛乳 にんじん	だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく	628 23.3 18.1 2.6
10	火	まる 丸パン横切り	牛乳 グリルチキン わかめサラダ コーンスープ	パン さとう	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム たまねぎ	611 28.1 24.2 3.1
11	水	ごはん	牛乳 あじフライソースかけ きりぼだいこん ふく に どうにゅう しる 切干大根の含め煮 豆乳みそ汁	ごはん さとう	あぶら	あじフライ あぶらあげ どうふ、みそ どうにゅう	牛乳 チンゲンサイ	きりぼだいこん こんにやく キャベツ ほしいたけ だいこん えのきたけ	607 25.4 18.1 2.4
12	木	ごはん	牛乳 ハンバーグアップルソースかけ チーズサラダ ミネストローネ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン だいいず	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン だいこん セロリ	662 25.1 21.9 2.6
13	金	しょう 小チョコ チップパン	牛乳 チキンのチーズ焼き や だいこん 大根サラダ コンソメスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	579 26.2 24.8 2.5
16	月	おぎ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー ツナサラダ オレンジ	おぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	658 22.4 18.3 2.7
17	火	ラーメン	牛乳 棒ぎょうざ パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ	ラーメン ミルク	ドレッシング あぶら	ぎょうざ とりにく ぶたにく	牛乳 チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ にんにく ほしいたけ	573 26.4 16.5 3.6
18	水	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き こぎつねごはんの具 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さわら みそ あぶらあげ とりにく だいいず なまあげ	牛乳 にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ ほしいたけ	612 31.0 19.4 2.2
19	木	パンズパン 卒業祝いこんだて	牛乳 野菜コロッケ【ソ】 ツナコーンサラダ ウインナーと野菜のスープ	パンズパン コロッケ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ツナ ウインナー	牛乳 にんじん	もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	691 21.6 26.9 2.7
23	月	せきはん 赤飯 お ごま塩	い じ ち ョ ア わかどり 若鶏のから揚げ(2) さんしょく 三色あえ だいこん 大根とえのきのみそ汁 ガトーショコラ	せきはん さとう かたくりこ ガトーショコラ	ごま あぶら	とりにく どうふ、みそ	ジョア こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ えのきたけ	692 26.0 22.7 3.2
24	火	卒業式							
25	水	ごはん	牛乳 みそだれ焼肉 キャベツのあきづけ たまぎ汁	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ どうふ	牛乳 チンゲンサイ みずな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく だいこん	563 26.4 15.5 2.2
								627 25.3 19.9 2.7	

* () の数はもりつけ数です。
* 【ソ】はソースがつきます。



○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・ぶたにく・こんにやく

【前橋産】米・とりにく・きゅうり・こまつな・キャベツ
ねぎ・ブロッコリー・はちみつ・ふりかけ

下線が引いてあるのは、中学3年生
対象のリクエスト給食アンケートで、
上位3位までに入った献立です。



卒業生のみなさん
ご卒業、おめでとうございます



今年度も、給食へのご理解とご協力、
ありがとうございました。
南部調理場 職員一同

