

日	曜	こんだてめい 		食品のほたらき						栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)</small>	
				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しをととのえるもとになる食品(みどり)			
8	水	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ 昆布づけ かきたま汁	ごはん さとう かたくりこ	ごま	さば みそ かまぼこ たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ ほししいたけ	653 29.1 25.6 2.9
9	木	ごはん	牛乳	わかぢりしお 若鶏の塩こうじ焼き ふのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも ふ	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく キャベツ たまねぎ	620 29.2 20.9 2.7
10	金	こめっこ ばん	牛乳	ほきフライ甘辛ソースかけ グリーンサラダ コーンスープ	パン さとう	あぶら	ほきフライ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	633 25.5 23.2 3.6
13	月	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げの鶏そぼろ煮 じゃがいものみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	あつあげ とりにく みそ だいず とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	595 25.6 19.3 2.4
14	火	くろしよく 黒食パン	牛乳	チキンのチーズ焼き ウインナーと野菜のスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	572 24.5 20.3 3.2
15	水	ごはん	牛乳	さわらのあま ず さわらの甘酢あんかけ とりにく 鶏だんごのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	さわら とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき キャベツ もやし はくさい だいこん えのきたけ	636 27.5 21.5 2.7
16	木	な 菜めし	牛乳	はながた 花型ハンバーグ和風 すまし汁 お祝いゼリー	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	ごま	ハンバーグ とうふ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	みずな チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	600 24.7 16.1 3.5
17	金	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	牛乳 かいそう なまクリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ にんにく	686 23.8 23.4 2.9
20	月	ごはん	牛乳	にく 肉だんごケチャップソース(2) はっほうさい 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	にくだんご ぶたにく いか なるとう 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	637 27.5 19.1 1.5
21	火	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚の白しょうゆ焼き きほ 切り干し大根の含め煮	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あかうお みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ はくさい しめじ	559 27.4 15.1 1.9
22	水	ラーメン	牛乳	ほう 棒ぎょうざ しょうゆラーメンスープ	ラーメン さとう	ごま ごまあぶら	ぎょうざ みそ とりにく なるとう ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり ねぎ キャベツ コーン にんにく	521 25.6 13.9 4.2
23	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー レモンソーダゼリー	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	686 21.8 18.1 3.1
24	金	パーカー ハウス	牛乳	まえばしメンチカツ甘辛ソースかけ ごぼうといんげんのサラダ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ノエッグマ ネース	メンチカツ ベーコン	牛乳	いんげん にんじん トマト	ごぼう コーン たまねぎ キャベツ にんにく	688 23.8 28.7 3.1
27	月	キャロット ピラフ	牛乳	きのこのドリアソース オレンジ	ピラフ さとう	バター あぶら ごまあぶら	とりにく	牛乳 なまクリーム かいそう	にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン しめじ エリンギ きゅうり キャベツ こんにゃく オレンジ	615 22.0 17.9 3.1
28	火	まる 丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ 三色サラダ ABCスープ	パン さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり もやし にんにく たまねぎ キャベツ コーン	640 28.8 25.7 4.0
30	木	ごはん	牛乳	わかぢり 若鶏のからあげ(2) キャベツのみそ汁	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キャベツ だいこん えのきたけ しょうが	691 29.1 27.2 2.5
										627 26.0 21.0 3.0	

食材等の都合により献立が変わることがあります。

入学・進級お祝い給食

* () の数 は もりつけ数 です。

月平均栄養量

〈 1年生 簡易給食 〉



8日(水) ココアパン 牛乳 型ぬきチーズ

9日(木) ツイストロールパン 牛乳 グレープゼリー

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・ぶたにく・こんにゃく

【前橋産】 米・ねぎ・きゅうり・チンゲンサイ

