



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をととのえるもとになる食品(みどり)			
行事食「こどもの日」 食材等の都合により献立がかわることがあります。											
1	金	たけのこごはん	牛乳 だし巻きたまご えびしんじょ汁	小松菜のごまあえ かしわもち	ごはん さとう かしわもち	ごま	たまご えびしんじょ	牛乳	こまつな にんじん みずな	たけのこ もやし だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ	644 23.5 13.6 3.0
7	木	ごはん	牛乳 てや 照り焼きチキン コンソメスープ	コーンサラダ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	しょうが もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	603 26.0 19.9 2.2
8	金	むぎ 麦ごはん	牛乳 ビーンズハヤシ レモンソーダゼリー	ツナサラダ	むぎごはん さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく だいたい ず ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	708 23.7 22.5 2.6
11	月	うどん	牛乳 きな粉揚げパン きつねうどん汁	昆布づけ	うどん パン さとう	あぶら	きなこ ぶたにく 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 だいこん ねぎ ほししいたけ	611 24.8 17.4 3.3
12	火	ごはん	牛乳 さんしょく 三色そばろ 豆腐 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 アセロラミニゼリー	うま塩キャベツ	ごはん さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく たまご だいたい ず とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	589 24.2 16.4 2.8
13	水	ごはん	牛乳 チンジャオロース 水餃子スープ	キムチあえ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく すいぎょうぎ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ えのきたけ きゅうり	584 22.6 15.5 2.6
14	木	ツイストロール	ジョア トマトオムレツ コーンシチュー	わかめサラダ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	たまご とりにく	ジョア わかめ 牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	590 24.1 17.9 2.7
15	金	ごはん	牛乳 はるまき 春巻 豚キムチ	もやしと きゅうりの中華あえ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	はるまき ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい	658 22.2 24.5 2.3
18	月	ごはん	牛乳 さばの塩焼き 田舎汁	筑前煮	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さば とりにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく だいこん ねぎ ほししいたけ	622 30.9 21.4 3.3
19	火	ごはん	牛乳 しゅうまい(2) 麻婆豆腐	春雨サラダ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい とうふ ぶたにく だいたい ず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	632 23.2 18.1 2.8
20	水	ごはん	牛乳 ごまだれ焼き肉 けんちん汁	大根あっさりづけ	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 ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり ごぼう ねぎ こんにやく	589 24.7 18.3 2.4
21	木	ラーメン	牛乳 棒ぎょうざ みそラーメンスープ	バンバンジーサラダ	ラーメン	ドレッシング あぶら	ぎょうざ みそ とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	573 27.5 18.0 3.0
22	金	ごはん	牛乳 かつおフライソースかけ しらたきのごまあえ 鶏団子のすまし汁		ごはん さとう	あぶら ごま	かつおフライ とりだんご とうふ	牛乳	にんじん	しらたき キャベツ もやし だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが	614 27.5 17.2 2.7
25	月	むぎ 麦ごはん	牛乳 キーマカレー オレンジ	海藻ツナサラダ	むぎごはん	あぶら	とりにく ぶたにく だいたい ず ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ オレンジ	634 21.9 19.2 2.7
26	火	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のねぎソースかけ(2) 麩のみそ汁	三色あえ	ごはん かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ	691 27.8 25.8 2.4
27	水	しょう 小ゆめロール	牛乳 焼きそば ナタデココフルーツあえ	うずら卵入りわかめスープ	パン ミルク やきそばめん	あぶら	ぶたにく とうふ うずらたまご なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ もも パイン ナタデココ	660 24.0 22.5 2.6
28	木	ごはん	牛乳 あかうお 赤魚の白しょうゆ焼き じゃがいものそばろ煮 豆乳みそ汁		ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ とりだんご みそ とうゆ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく だいこん えのきたけ	597 30.3 17.4 2.0
29	金	ごはん	牛乳 ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ 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 だいたい ず	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	638 23.2 20.7 2.5

* ()の数はもりつけ数です。



○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・ぶたにく・こんにやく(しらたき)

【前橋産】米・とりにく・きゅうり・こまつな・たまねぎ(中旬～)

月平均栄養量

624
25.1
19.2
2.7