

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か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よ どとのえるもとになる食品 (みどり)					
1	月	まき 麦ごはん	牛乳	だし巻きたまご じゃがいものみそ汁 アセロラミネゼリー	むぎごはん じゃがいも さとうゼリー	あぶら	たまご あぶらあげ とりにく だいたずみそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	619 24.6 16.2 2.8
2	火	うどん	牛乳	えびとかのかき揚げ うめ梅のかおりつけ ごもく五目うどん汁	うどん さとう ごむぎこ	あぶら	えび いか ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ	629 25.1 23.6 3.7
3	水	ごはん	牛乳	とり鶏つくねの照り焼き のり酢あえ ふのみそ汁	ごはん さとう ぶ かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	とりつくね あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	602 24.6 17.4 2.6
4	木	わかめごはん	牛乳	★行事食★ 歯と口の健康週間 こもちししゃもフリッター(2) きぼだいこん 切り干し大根のカムカムあえ ton-ton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	ししゃも とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ しょうが	668 24.8 24.7 3.2
5	金	せむせむ 背割り コッペパン	いぢ ちよ ごア	フランクフルトケチャップソースかけ ごぼうといんげんのサラダ コーンシチュー	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ノエグ マヨ ネーズ	フランクフルト とりにく	ジョア 牛乳 生クリーム	いんげん にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン	651 23.6 23.7 3.4
8	月	ごはん	牛乳	あじのしょうがあんかけ こまつな 小松菜のごまあえ 豚汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごまあぶら	あじ みそ ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しめじ しょうが もやし こんにゃく ねぎ	585 28.6 16.4 2.6
9	火	まる 丸パン横切り	牛乳 ヒ ー	ハンバーグデミグラスソースかけ かんてんサラダ ウインナーと野菜のスープ	パン ミルメーク さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ハンバーグ ウインナー	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	630 24.3 23.3 3.8
10	水	ごはん	牛乳	かんこひうや 韓国風焼き肉 はるさめ 春雨サラダ とうもろこし 豆乳みそスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ミートボール とうふ みそ とうにゆう	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ えのきたけ キャベツ	593 23.6 17.4 2.3
11	木	しょうくる 小黒パン	牛乳	チーズオムレツ コーンサラダ スパゲッティナポリタン	パン さとう スパゲッティ	あぶら	オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	615 25.5 19.0 2.7
12	金	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ じゃがいものそばろ煮 キャベツのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	かつお とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ だいこん えのきたけ	593 27.1 18.6 1.8
15	月	ごはん	牛乳	あ揚げぎょうざ(2) こまつな 小松菜のナムル じゃーじゃんとろろ 家常豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎょうざ みそ ぶたにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	646 25.6 23.6 1.8
16	火	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚の西京焼き うらかみ 浦上そばろ とり 鶏だんごのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	あかうお とうふ ぶたにく みそ さつまあげ とりだんご	牛乳	にんじん	ごぼう もやし こんにゃく たまねぎ えのきたけ だいこん	570 28.8 15.3 2.2
17	水	パーカーハウス	牛乳	あまから ハムチーズサンドフライ 甘辛ソースかけ だいこんと水菜のサラダ ABCスープ	パン さとう マカロニ パンこ	あぶら	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	みずな にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	621 22.6 25.0 3.4
18	木	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) キムチあえ ちゃんぽんめんスープ	ラーメン かたくりこ	ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし	544 27.0 16.1 3.6
19	金	げんまい もち玄米 ごはん	牛乳	ポークカレー えだまめサラダ オレンジ	もちげんまい じゃがいも	あぶら ノエグ マヨ ネーズ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	684 22.1 21.7 2.7
22	月	ごはん	牛乳	かたま かに玉あんかけ もやしときゅうりのナムル しょうぶ 豆腐チゲ ミニあんにんどうふ	ごはん さとう かたくりこ あんにんどうふ	ごまあぶら あぶら	たまご かに ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ はくさい にんにく	591 23.3 17.4 2.6
23	火	ツイスト ロール	牛乳	チキンのチーズ焼き グリーンサラダ 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 にんにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく	601 24.9 23.8 2.8
24	水	ごはん	牛乳	こまつな 小松菜そばろ丼の具 しお 塩こうじあえ たまねぎのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	とり にんにく だいたず ぶたにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ	633 27.7 21.9 2.6
25	木	しょう 小こめつこぼん	牛乳	カレー焼きそば いかなゲット(2) レモンゼリーあえ	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	ぶたにく いかなゲット	牛乳	にんじん	キャベツ もやし もも パイン	698 26.2 25.2 2.4
26	金	まき 麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ かいそう 海藻サラダ グレープゼリー	むぎごはん じゃがいも さとうゼリー	バター あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいたず	牛乳 生クリーム かいそう	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ にんにく	704 21.9 23.2 2.9
29	月	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ しらたきのごまあえ ごじろ 呉汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	さば みそ だいたず とうにゆう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しらたき だいこん たまねぎ	649 26.3 25.2 2.8
30	火	ごはん	牛乳	ひき肉と高野豆腐の揚げ煮 キャベツのあさづけ じゃがいもわかめのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	こうやとうふ みそ ぶたにく だいたず とり にんにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	618 25.3 22.2 2.4

\* ( )の数はもりつけ数です。

○今月の産物

【群馬県産】  
【前橋産】

牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく  
米・たまねぎ・チンゲンサイ  
じゃがいも(中旬～)

月平均栄養量

625  
25.2  
21.0  
2.8

