

日 曜	こ ん だ て め い			食 品 の は た ら き							栄養価
	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を ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
1	木	ごはん	牛乳	とりにく に だいこん 鶏肉のうま煮 大根のあさづけ さつま芋のみそ汁	ごはん さとう はるさめ かたくり さつまいも	油 ごま油	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり しめじ ごぼう	454 19.9 16.8 1.9
2	金	黒パン	牛乳	ハムチーズサンドフライ ごぼうサラダ ポトフ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	554 19.9 26.1 2.6
6	火	うどん	牛乳	ココア揚げパン カムカムごま和え ごもく じる 五目うどん汁	うどん パン さとう	油 ごま	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ しいたけ	537 21.9 16.8 2.9
7	水	ごはん	牛乳	さんしょく こんぶ ごじる 三色そばろ 昆布づけ 呉汁	ごはん さとう	油	とり肉 油あげ たまご 大豆 鶏つみれ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	463 22.1 17.3 2.1
8	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ わかめサラダ ぐんまの梅ゼリー	麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ドレッシング	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	480 15.1 15.4 1.7
9	金	せわ 背割り コッパパン	牛乳	焼きそば すいぎょうざ 水餃子スープ フルーツヨーグルトあえ	パン 焼きそば	油 ごま油	ぶた肉 ぎょうざ なると	牛乳 ヨーグル ルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ パインアップル もも	477 19.1 15.5 2.2
13	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) バンバンジーサラダ あつあ まあ ぼう 厚揚げ麻婆	ごはん さとう かたくり	ドレッシング ごま油 油	しゅうまい とり肉 ぶた肉 みそ 厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	545 22.1 22.3 2.2
14	水	ごはん	牛乳	はるまき はるさめ とうにゅう 春巻 春雨サラダ 豆乳みそスープ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	春まき とり肉 みそ とうふ、豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん にんにく	462 15.8 18.6 1.8
15	木	ごはん	牛乳	ハンバーグデミソースかけ かんてんサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう	油 ドレッシング	ハンバーグ 凍りとうふ 油あげ みそ	牛乳 海藻	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ	480 21.1 19.1 2.0
16	金	ラーメン	牛乳	たこメンチ チンゲン菜の中華あえ ごもく に とうにゅう 五目うま煮ラーメンスープ 豆乳プリン	ラーメン さとう かたくり プリン	油 ごま油	たこメンチ ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく	525 23.7 16.2 3.6
19	月	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き きんぴら tonton汁	ごはん さとう すいとん	ごま 油 バター	赤魚 とうふ さつま揚げ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	462 22.8 15.0 1.7
20	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー ツナコーンサラダ シークワサーゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ぶた肉 ひよこめめ 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 コーン	519 18.1 15.8 2.1
21	水	ロールパン	牛乳	にくだんご 肉団子ケチャップ(2) チーズサラダ ABCスープ	パン マカロニ	ドレッシング	肉だんご ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	447 18.7 19.6 2.0
22	木	行事食 ごはん	牛乳	まえだし 前橋メンチカツ【ソ】 こまつな 小松菜のごまあえ おっさりこみ	ごはん さとう ほうとうめん	油 ごま	メンチカツ ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ ねぎ はくさい だいこん	528 19.4 20.0 1.9
23	金	ごはん	牛乳	かんこくふうやきにく 韓国風焼肉 コーンサラダ にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	ごはん さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	ぶた肉 ミートボール	牛乳	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	447 19.3 16.6 1.9
26	月	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざピリ辛ソース こんにゃくと海藻サラダ 八宝菜	ごはん かたくり	油 ごま油 ドレッシング	ぎょうざ いか ぶた肉 なると うずら卵 だいず	牛乳 海藻	にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり はくさい しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	466 19.7 16.6 2.0
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ【ソ】 うま塩もやし 豚汁	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	あじ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	455 20.8 17.0 1.6
29	木	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(2) 三色サラダ クリームシチュー	パン じゃがいも	油 ドレッシング	チキンナゲッ ぶた肉	ジョア 牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン	475 19.8 13.4 2.3
30	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) 香味づけ いなかに じる 田舎汁	ごはん かたくり じゃがいも	油 ごま	とり肉 油あげ 凍りとうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	546 23.5 25.0 2.2
月平均栄養量											491 20.1 18.1 2.1

☆()の数はもりつけ数です。

【今月の前橋産の食材】

月平均栄養量

☆()の数はもりつけ数です。

★【ソ】ソースが別につきます。



【今月の前橋産の食材】

米 こまつな きゅうり ねぎ など

