

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
2	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー グリーンサラダ レモンゼリー	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト パプリカ	なす たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん ゼリー	油 ドレッシング	806 21.7 20.8 2.7
3	火	小黑パン	牛乳	チキンナゲット(3) コールスローサラダ シーフードスパゲッティ	とり肉 いか ベーコン えび	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン スパゲッティ	ドレッシング オリーブオイル	816 34.3 25.7 2.8
4	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 春雨サラダ キャベ豚汁	さば 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ごぼう キャベツ ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	ごま油	818 33.4 23.0 3.2
5	木	ごはん	牛乳	ガパオライス キムチあえ ビーフンスープ 《世界の料理 タイ》	とり肉 大豆 ふた肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう ビーフン	油 ごま油	792 31.8 21.0 2.6
6	金	ごはん	牛乳	鶏つくねのごま照り焼き じゃがバター かぼちゃのみそ汁	とりつくね とり肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	だいこん たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま バター	821 32.2 21.2 3.3
9	月	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き キャベツのマリネ じゃがいものそぼろ煮	赤魚 豚肉 大豆	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにやく しょうが	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング 油	747 29.6 18.0 1.5
10	火	うどん	牛乳	たこナゲット(3) チンゲン菜のあさづけ カレーうどん汁	たこ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	うどん		771 34.2 20.3 4.9
11	水	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトのチリソースかけ コーンサラダ ラビオリスープ	フランクフルト	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう かたくりこ ラビオリ じゃがいも	油 ドレッシング	783 27.7 32.2 4.5
12	木	ごはん	牛乳	春巻 八宝菜 ソーダゼリーのフルーツあえ	豚肉 いか えび なると うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ パイン みかん ナタデココ	ごはん はるまきの皮 かたくりこ ゼリー	油 ごま油	823 28.3 23.9 2.3
13	金	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご 小松菜のおひたし tonton汁	たまご 豚肉 とうふ みそ ミートボール	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いんげん	もやし キャベツ こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ しょうが	ごはん すいとん じゃがいも	バター	762 28.2 18.5 3.7
17	火	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ のり酢あえ 月見汁 十五夜ゼリー 《行事食 十五夜》	ハンバーグ とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ しめじ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいももち さといも ゼリー	ごま油	776 27.8 16.6 2.2
18	水	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) きゅうりともやしのナムル ちゃんぽんラーメンスープ アセロラミニゼリー	豚肉 いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ コーン にんにく	ラーメン しゅうまいの皮 さとう ゼリー	ごま ごま油 油	765 36.3 20.4 5.1
19	木	ごはん	牛乳	二色そぼろ 切り干し大根のサラダ 豆乳みそスープ	とり肉 高野とうふ たまご とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	しょうが だいこん もやし たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん さとう	油 ごま ごま油	765 28.7 23.5 3.4
20	金	ごはん	牛乳	まぐろフライ(ソ) がめ煮 わかめのみそ汁 《郷土料理 福岡県》	まぐろ とり肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	ごはん パン粉 さといも さとう	油	780 28.7 21.2 2.6
24	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム こんにやく キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	774 20.6 20.4 2.1
25	水	ごはん	牛乳	ごまだれ焼肉 わかめサラダ ワンタンスープ	豚肉 みそ ミートボール なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう ワンタンの皮	ごま ごま油 油 ドレッシング	777 30.8 19.4 3.0
26	木	ごはん	牛乳	ソースカツ(2) 小松菜のごまあえ 飛鳥汁	豚肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	790 33.1 21.2 2.3
27	金	丸パン 横切り	ヨーヨー 牛乳	チキンのチーズ焼き かんてんサラダ 豚肉と野菜のトマト煮	とり肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	ドレッシング 油	775 35.1 27.6 3.7
30	月	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ チンジャオオロースー 春雨スープ	あじ 豚肉 とりつくね とうふ	牛乳 青のり	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん パン粉 さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油	779 31.0 21.8 2.3

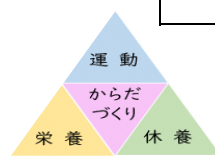
今月の献立目標「運動と食事について知ろう」

- こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

行事食 ~十五夜~

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
のり酢あえ 月見汁
十五夜ゼリー

しっかりとした体を作るために、
3回の食事をきちんと食べ、十分に睡眠をとり、
適度に運動しましょう。



月平均栄養量	785 30.2 21.9 3.1
--------	----------------------------