

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(g)	
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	あぶら ドレッシング	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)	たんぱく質	脂質		えんぶん
8	火	ごはん	牛乳	ポークカレー グリーンサラダ レモンソーダゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	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	647 17.9 17.9 2.8
9	水	ごはん	牛乳	とり 鶏つくねの照り焼き ちぐさ 千草あえ みそすいとん	ごはん さとう かたくりこ すいとん	ごま あぶら	とりつくね ぶたにく みそ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ ごぼう	673 25.0 17.7 2.8
10	木	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット(2) ブロッコリーのサラダ 豆乳チャウダー	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ツナ とうにゅう	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム	641 28.0 21.2 2.5
11	金	ごはん	牛乳	さけ 鮭とチーズのソフトカツ こまつな 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	ごまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ	601 22.7 19.7 2.2
14	月	さくらごはん	牛乳	だし 巻ききたまご きゅうりのあさづけ にく 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	567 22.0 13.4 2.5
15	火	ごはん	牛乳	さいきょうや さわらの西京焼き 根菜のうま煮 じる どさんこ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター	さわら とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが にんにく	586 28.3 16.7 1.8
16	水	ごはん	牛乳	たれつき肉団子(2) はるさめ 春雨とささみのサラダ 八宝菜	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく 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	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	627 25.7 19.5 2.7
17	木	菜めし	牛乳	ほきみそフライ ごまあえ はな 花かまぼこ入りすまし汁 お祝いゼリー	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	ほき みそ かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	584 24.7 15.5 2.8
18	金	パーカー ハウス	牛乳	グリルチキン カラフルサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも	ドレッシング	とりにく ツナ えびしんじょ	牛乳	パプリカ にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	590 28.4 23.1 2.9
21	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 もやしのナムル とうにゅう わかめスープ 豆乳プリン	ごはん さとう プリン	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ とりつみれ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり しいたけ	617 25.2 18.1 2.3
22	火	ごはん	牛乳	あじ あじ磯辺フライ キャベツのあさづけ ごじる 呉汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	あじ だいず ぶたにく とうにゅう みそ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ	598 26.5 18.1 2.0
23	水	食パン チョコクリーム	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ ジャーマンポテト 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	ハンバーグ ペーコン ウインナー	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	692 26.3 31.7 3.1
24	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き こんにゃくのおかか煮 じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	さば さつまあげ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	こんにゃく ごぼう ねぎ たまねぎ	645 26.6 25.0 2.8
25	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) だいこん みずな 大根と水菜のサラダ 春雨スープ	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら ドレッシング	とりにく いか とうふ	牛乳	にんじん みずな にら	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	644 25.8 23.7 2.2
28	月	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) わかめサラダ とんこつラーメンスープ ももミニゼリー	ラーメン しゅうまいのか さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか えび	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし コーン にんにく	565 27.9 16.1 3.8
30	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス 海藻ツナサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	630 20.8 18.3 2.3

今月の献立目標「給食について知ろう」

ご入学・ご進級おめでとまでございます

新学期、あたらしい先生やともだちとの学校生活は
はじまります。
すききらいなく食べて、元気に生活しましょう。

行事食～入学・進級祝い～

菜めし 牛乳 ほきみそフライ
ごまあえ 花かまぼこ入りすまし汁
お祝いゼリー

* ()の数字はもりつけ数です

<地場産物の紹介>

- ・ごまつな、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です。
- ・牛乳は群馬県産です。

月平均栄養量

619
25.1
19.7
2.6

学校給食では、地場産物の使用を積極的にすすめています。

★ 1年生簡易こんだて ★

8日(火) ゆめロール
牛乳 型ぬきチーズ

9日(水) 黒パン
牛乳 グレープゼリー

