

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		
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	豚肉	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	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	792 21.0 20.4 3.2
9 水	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き 千草あえ みそすいとん	とりつくね 豚肉 みそ	牛乳	こまつな 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	ごはん さとう かたくりこ すいとん	ごま 油	845 30.5 21.0 3.4
10 木	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット(3) ブロッコリーのサラダ 豆乳チャウダー	とり肉 ツナ 豆乳	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	パン さとう じゃがいも	油	821 35.2 26.2 3.5
11 金	ごはん	牛乳	鮭とチーズのソフトカツ 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	さけ どうふ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	783 27.8 24.5 2.7
14 月	さくらごはん	牛乳	だし巻きたまご きゅうりのあさづけ 肉じゃが	たまご 豚肉	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	ごはん じゃがいも さとう	油	708 26.0 14.7 3.1
15 火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 根菜のうま煮 どさんこ汁	さわら とり肉 豚肉 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	ごはん さとう じゃがいも	油 バター	733 33.2 18.6 2.0
16 水	ごはん	牛乳	たれつき肉団子(3) 春雨とささみのサラダ 八宝菜	とり肉 豚肉 いか えび なるとう 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	ごはん 春雨 さとう かたくりこ	ごま油 油	805 31.3 23.7 3.3
17 木	菜めし	牛乳	ほきみそフライ ごまあえ <行事食> 入学・進級祝い 花かまぼこ入りすまし汁 お祝いゼリー	ほき みそ かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 さとう ゼリー	油 ごま	748 30.5 18.7 3.5
18 金	パーカー ハウス スライスチーズ	牛乳	グリルチキン カラフルサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ えびしんじょ	牛乳 チーズ	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	パン じゃがいも	ドレッシング	805 40.1 33.6 4.5
21 月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 もやしのナムル わかめスープ 豆乳プリン	豚肉 みそ どうふ 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	ごはん さとう プリン	油 ごま油 ごま	762 29.9 20.3 2.8
22 火	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ キャベツのあさづけ 呉汁	あじ 大豆 豚肉 豆乳 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	ごはん パン粉 じゃがいも	油	720 29.7 19.0 2.3
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	ハンバーグ ベーコン 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	パン さとう じゃがいも	油	881 32.6 40.0 3.8
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 オレンジ	さば さつまあげ かつおぶし とうふ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう ねぎ たまねぎ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	819 31.7 28.8 3.4
25 金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 大根と水菜のサラダ 春雨スープ	とり肉 いか どうふ	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	ごはん かたくりこ 春雨	油 ドレッシング	824 32.3 29.1 2.8
28 月	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) わかめサラダ とんこつラーメンスープ ももミニゼリー	豚肉 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	ラーメン しゅうまいの皮 さとう ゼリー	ごま油 油	735 35.9 18.8 4.8
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	豚肉 ツナ	牛乳 海藻 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	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	773 24.2 20.8 2.7
										785 30.7 23.6 3.2

今月の献立目標 「給食について知ろう」

* ()の数字はもりつけ数です

月平均栄養量

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期、新しい先生や友だちとの学校生活が始まります。
好き嫌いなく食べて、丈夫な身体を作しましょう。

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



《地場産物の紹介》

- ・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です。
- ・牛乳はすべて群馬県産です。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。
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。

