

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) しじょう えんぶん(g)	年少 おやつ 献立	
				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しを ととのえるもとになる食品 (みどり)				
9	水	ごはん	牛乳	とりにく 鶏つくねの照り焼き ちくさ 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	とりにく 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	564 22.4 17.0 2.4	中華蒸しパン 麦茶
10	木	はちみつ パン	牛乳	チキンナゲット ブロッコリーのサラダ とうにゅう 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	465 20.6 16.2 1.6	米粉のいちご ケーキ ジョア
11	金	ごはん	牛乳	とりにく 鮭とチーズのソフトカツ ごまつな 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	510 19.8 18.9 1.9	米粉メープル マフィン 麦茶
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 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	472 19.4 12.5 2.1	パンズパン 牛乳
15	火	ごはん	牛乳	さいきょうや さわらの西京焼き こんさい 根菜のうま煮 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	493 25.4 15.9 1.5	バター ロール 牛乳 はちみつレモン ゼリー
16	水	ごはん	牛乳	にくだんご 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 なた 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	526 22.0 18.1 2.3	こめっこ ぼん 牛乳 プリン
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 行事食 お祝いゼリー 入園・進級祝い	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	499 21.4 15.2 2.1	
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	472 24.6 20.7 2.4	
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 とうにゅう 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	509 21.1 16.1 1.8	
22	火	ごはん	牛乳	いそべ あじ磯辺フライ キャベツのあさづけ 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	507 23.6 17.4 1.7	
23	水	黒パン	牛乳	ハンバーグマトソースかけ 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 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	525 21.7 23.3 2.3	
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	551 24.1 24.1 2.5	
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	564 23.7 23.5 1.9	
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 しゅうまいのかわ 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	482 23.8 14.8 3.1	
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	522 18.2 16.4 1.8	
										511 22.1 18.0 2.1		

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

ご入園・ご進級おめでとうございます

新学期、あたらしい先生やともだちとの学校生活が
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～入園・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>

- ・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。

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。

