

日曜	こんだてめい		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)
	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)			
1 木	しょうアップルパン	牛乳 肉だんごケチャップソース だいこん 大根とツナのサラダ やきそば	パン やきそばめん さとう	ごまあぶら あぶら	肉だんご ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ もやし キャベツ	511 21.1 16.3 2.3
2 金	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ(かぶと型) たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	ハンバーグ とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん たけのこ だいこん たまねぎ しいたけ	554 23.6 18.6 2.2
7 水	ごはん	牛乳 二色そばろ チンゲン菜のあさづけ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご 高野豆腐 豆乳 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ごまつな きゅうり もやし キャベツ だいこん しょうが にんにく	469 20.8 17.0 2.2
8 木	ごはん	牛乳 えびカツ(ソ) き ぼ だいこん にも わかたけ 切り干し大根の煮物 若竹汁	ごはん パン粉 さとう	あぶら	えび あぶらあげ とりつみれ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 たまねぎ しいたけ こんにやく たけのこ	497 19.0 16.3 1.7
9 金	せわ背割り コッペパン	牛乳 フランクフルトマトソースかけ グリーンサラダ 春野菜のポトフ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん みずな キャベツ きゅうり かぶ コーン たまねぎ	487 19.8 24.2 2.6
12 月	ごはん	牛乳 いかナゲット ささみともやしの中華あえ 麻婆豆腐	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	いかナゲット とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	479 20.7 14.7 1.7
13 火	パーカーハウス	牛乳 タンドリーチキン 三色サラダ ガロフスープ	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ひよこ豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	473 25.5 21.3 2.1
14 水	ごはん	牛乳 あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き キムタクごはんの具 ワンタンスープ	ごはん ワタンの皮	あぶら ごまあぶら	赤魚 ぶたにく とりつみれ	牛乳	にんじん チンゲン菜 はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし	464 22.8 13.6 1.9
15 木	ごはん	牛乳 いろど やさい たまごや き ぼ だいこん 彩り野菜の卵焼き 切り干し大根のサラダ にく 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん 切り干し大根 もやし きゅうり たまねぎ しらたき	559 19.5 22.2 1.6
16 金	うどん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のおかかあえ カレーうどん汁	うどん こむぎこ	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜 もやし たまねぎ ねぎ	515 21.3 18.2 3.1
19 月	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のごま照り焼き マカロニサラダ とうにゅう 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう マカロニ かたくりこ	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく ツナ 高野豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん もやし しょうが	539 26.6 21.0 2.2
20 火	しょう小こめっこぱん	牛乳 ハムチーズピカタ ごまつなサラダ トマトクリームペンネ	パン ペンネマカロニ さとう	あぶら ごま	ハム たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ごまつな ピーマン トマト キャベツ たまねぎ	515 22.2 20.6 2.2
21 水	ごはん	牛乳 かつおフライ(ソ) 五目豆 tonton汁	ごはん パン粉 さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	かつお だいず ぶたにく とうふ ミートボール みそ	牛乳	にんじん いんげん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ しょうが	576 25.6 17.5 2.2
22 木	ごはん	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ とうにゅう 豆乳プリン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく 豆乳	牛乳	にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく コーン	511 15.4 17.2 1.6
23 金	ラーメン	牛乳 焼きぎょうざ(2) パンバンジーサラダ しお 塩ラーメンスープ	ラーメン ぎょうざの皮	ドレッシング	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン	459 21.9 13.6 3.2
26 月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 のり酢あえ ぶたにく やさい にも 豚肉と野菜の煮物	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さば みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん ごまつな いんげん もやし たまねぎ こんにやく しょうが	567 23.1 23.0 1.6
27 火	さくらごはん	牛乳 野菜コロッケ キャベツごまあえ すが じる 駿河汁 グレープゼリー	ごはん パン粉 さとう	あぶら ごま	えびしんじょ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	548 17.7 16.4 2.4
28 水	まる丸パン よこぎ横切り	ジョア ハンバーグデミグラスソースかけ ひじきサラダ コーンスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン ツナ	ジョア ひじき 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	473 21.0 15.9 2.8
29 木	ごはん	牛乳 カレイの米粉フライ 上州きんぴら 飛鳥汁	ごはん じゃがいも	あぶら	かれい さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ごまつな ごぼう こんにやく しいたけ だいこん たまねぎ	503 23.7 21.4 1.7
30 金	むぎ麦ごはん	牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	535 19.3 14.3 2.1
							月平均栄養量	512 21.5 18.2 2.2

「好き嫌いしないで楽しく食事をしよう！」

行事食～こどもの日～

ごはん 牛乳
和風ハンバーグ(かぶと型)
たけのこごはんの具
かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー



- きゅうり、ごまつな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。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

