

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) 脂肪(g) えんぷん(g)	
			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)			
2月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き 干草あえ とうふのすまし汁 さくらんぼゼリー	ごはん さとう セリー かたくりこ	ごま	鶏つくね とうふ かにかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	526 22.2 15.6 1.8
3火	しょうろく 小黒パン	牛乳	いかなゲット(2) グリーンサラダ なすとトマトのスパゲッティ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	いかなゲット ぶたにく	牛乳	パブリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす マッシュルーム にんにく	518 23.3 16.5 1.6
4水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター <行事食> 歯と口の健康週間 切り干し大根のあえもの tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごま油 バター	ししゃも みそ ぶたにく とうふ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり もやし だいこん こんにやく たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ しょうが	497 17.7 17.0 2.4
5木	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ 小松菜のナムル かいせんとらふ 海鮮豆腐チゲ	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	あぶら ごま ごま油	ぶたにく いか とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん キャベツ はくさい ねぎ にんにく	476 21.2 15.8 1.7
6金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き こぎつねごはんの具 じゃがいもとズッキーニのみそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ズッキーニ	518 25.7 20.4 1.8
9月	ごはん	牛乳	えだまめい 枝豆入り厚焼きたまご こまつな 小松菜のごまあえ 豚汁 青りんごゼリー	ごはん さとう セリー じゃがいも	あぶら ごま	たまご とうふ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ もやし だいこん こんにやく ごぼう	495 20.5 16.1 1.7
10火	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚の西京焼き 枝豆とコーンのサラダ じゃがいものカレーそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	赤魚 ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが	484 21.6 14.6 1.2
11水	うどん	牛乳	とり 鶏の天ぷら 彩りきんぴら ごもく 五目うどん汁	うどん 小麦粉 さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく さつまあげ なた あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たまねぎ	534 24.2 19.6 2.7
12木	こめつこぱん	牛乳	キーマカレー 三色サラダ あんじん 杏仁フルーツあえ	パン	あぶら ドレッシング	ぶたにく レバー だいず	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく コーン もやし みかん バイン もも	526 20.4 21.7 2.6
13金	ごはん	牛乳	なんばんづ いわしの南蛮漬け 海藻サラダ だんご汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	いわし とりにく	牛乳 海藻	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ だいこん しめじ	514 21.6 17.3 1.5
16月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ いそに コーンの磯煮 ふのみそ汁	ごはん さとう ふ じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにやく コーン たまねぎ	529 23.7 17.9 2.1
17火	キャロットピラフ	牛乳	チキンのチーズ焼き 春雨サラダ えびときのこのドリアソース	ごはん さとう はるさめ	ごま油	とりにく ベーコン えび	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン しめじ	578 24.9 20.9 2.9
18水	バンズパン	牛乳	たこナゲット かんてんサラダ しおや 塩焼きそば	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	たこ ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん パブリカ こまつな	きゅうり もやし コーン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	597 21.8 21.4 2.1
19木	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも セリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	565 14.8 16.0 1.6
20金	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 小松菜のあえもの とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん 春巻の皮 さとう	あぶら ごま油 ごま	とりにく ぶたにく とうふ 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし コーン キャベツ だいこん にんにく	526 19.5 20.5 1.6
23月	ごはん	牛乳	かにたまあかけ 中華あえ はるさめ 春雨スープ レモンソーダゼリー	ごはん はるさめ さとう セリー かたくりこ	ドレッシング	かに たまご 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	519 18.8 14.5 1.7
24火	ゆめロール	ジョア	ウインナーのケチャップソースかけ(2) こめにゃくサラダ 米粉のクリームスープ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら ドレッシング バター	ウインナー とりにく	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン しめじ	529 19.7 24.1 2.1
25水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 五目豆 とり 鶏だんごのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	ほっけ だいず 鶏つみれ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ こんにやく	468 24.5 14.1 2.2
26木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ 梅のかおりづけ なすのみそ汁	ごはん じゃがいも パン粉 さとう	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ なす うめ	487 22.6 15.7 1.8
27金	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) うま塩キャベツ みそラーメンスープ	ラーメン しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	ぶたにく なた みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	474 23.8 15.1 3.0
30月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ とうにゅう 豆乳プリン	麦ごはん 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 パブリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	539 15.6 16.6 2.0
今月の献立目標「歯や骨を丈夫にしよう」									月平均栄養量	519 21.3 17.7 2.0

行事食 ~歯と口の健康週間~

わかめごはん 牛乳
ししゃもフリッター
切干し大根のあえもの
tonton汁



- きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、こ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。

