

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(%) えんぷん(g)
	食材等の都合により献立が変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のえるもとになる食品(みどり)		
1月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜のごまあえ カレーうどん汁	うどん さとう 小麦粉	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	697 28.8 24.8 4.1
2火	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 梅のかおりサラダ 豚キムチ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いら	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい うめ こんにく しょうが	596 22.6 18.1 2.6 678 27.3 25.9 3.3
3水	しょう 小こめつこぼん	牛乳	いかナゲット(2) えだまめ 枝豆サラダ やきそば	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	いかナゲット ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり きゅうり たまねぎ もやし	681 22.4 26.1 2.9
4木	わかめごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター(2) <行事食> きぼ だいこん 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁 歯と口の健康週間	ごはん すいとん	あぶら ドレッシング パター	子持ちししゃも ぶたにく とうふ 油あげ ミートボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	もやし きゅうり ねぎ こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しょうが	681 22.4 26.1 2.9
5金	ごはん	牛乳	ブルコギ キムチあえ わかめスープ	ごはん	あぶら ごま油 ごま	ぶたにく とうふ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん パブリカ いら ちんげんサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが こんにく りんご	585 25.2 16.2 2.7
8月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ こまつな 小松菜のあさづけ ふのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう ふ かたくりこ		ハンバーグ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	604 25.1 18.2 2.5
9火	なめし 菜飯	牛乳	えだまめい あつや 枝豆入り厚焼きたまご かいそう かいそう やさい なんぼんに 海藻サラダ 豚肉と野菜の南蛮煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく みそ	牛乳 かいそう	にんじん いんげん	えだまめ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく もやし	592 23.1 16.7 3.2
10水	しょうくろ 小黒パン	ジョア	ハムチーズサンドフライ コーンサラダ なす入りスパゲッティミートソース	パン スパゲッティ パン粉	あぶら ドレッシング	ハム ぶたにく	ジョア チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ なす こんにく	641 23.7 18.1 2.6
11木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 くきわかめのきんぴら キャベ 豚汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	いわし とうふ さつまあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ こんにやく うめ	596 26.5 17.6 2.5
12金	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ ブルーベリーゼリー	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 アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ こんにく	633 18.0 19.3 2.0
15月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) かんてんサラダ ワンタンスープ	ごはん ワタの皮 さとう	あぶら ドレッシング ごま油	とりになつと ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん いら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし コーン しいたけ こんにく	707 22.3 27.2 2.4
16火	ラーメン	牛乳	ぼうぎょうざ うま塩サラダ みそラーメンスープ メープルマフィン	ラーメン ぎょうざの皮 かたくりこ マフィン	あぶら ドレッシング	ぶたにく なたつと みそ	牛乳	にんじん いら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しょうが こんにく ねぎ	649 26.6 21.6 3.2
17水	せわ 背割り コツパン	コーヒー 牛乳	フランクフルトチリソースかけ こんにやくサラダ うずら卵入りABCスープ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいたず ベーコン うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン	631 25.1 24.7 3.2
18木	むぎ 麦ごはん	牛乳	キーマカレー オムレツ レモンゼリーフルーツあえ	麦ごはん ゼリー	あぶら	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン こんにく しょうが もも パイン	707 23.1 23.4 2.8
19金	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま昆布あえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ズッキーニ ねぎ	584 27.1 16.1 2.4
22月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 小松菜のナムル じゃーじゃんとらふ 家常豆腐	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	ぶたにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが こんにく	628 25.5 21.9 2.1
23火	パーカーハウス	牛乳	チキンマスタート焼き ジャーマンポテト トマトスープ	パン じゃがいも	あぶら	とりになつと ベーコン ウィナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ	604 25.8 23.6 3.1
24水	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き ごま酢あえ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のしょうが煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま油	あかうお みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ こんにやく しょうが	568 25.4 14.3 1.6
25木	ごはん	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) 五目豆 とうがんのみそ汁 オレンジ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいたず とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく とうがん ねぎ オレンジ	651 24.8 20.6 2.3
26金	ごはん	牛乳	ルーローファン 杏仁フルーツあえ いか団子入りビーフンスープ	ごはん さとう かたくりこ ビーフン	あぶら	ぶたにく うずらの卵 いか団子	牛乳	にんじん ちんげんサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ こんにく しょうが パイン もも	597 24.6 16.4 2.0
29月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し こぎつねごはんの具 いなか じる 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あじ 高野豆腐 とりになつと みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	591 30.8 18.3 3.3
30火	ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ れいとう 冷凍みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりになつと	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにく しょうが みかん	629 24.6 20.3 2.7

月平均栄養量

行事食 ~歯と口の健康週間~

わかめごはん 牛乳  
子持ちししゃもフリッター  
切干し大根のカムカムあえ  
tonton汁



よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、  
歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防  
いだり、脳を活性化させたりと体にとってよい  
ことがたくさんあります。

- ・きゅうり、たまねぎは、前橋産を使用する予定です。
- ・お米はすべて前橋産です。
- ・( )の数字はもりつけ数です。