

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
			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		エネルギー (kcal)
			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	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
8 水	ごはん	牛乳 チキンソースカツ キムチあえ 田舎汁	鶏肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	油	754 28.7 22.3 3.1
9 木	ごはん	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ レモンソーダゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	818 22.5 22.5 2.5
10 金	黒パン	牛乳 いかなげつ(3) チーズサラダ ミネストローネ	いかなげつ ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン だいこん セロリ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	751 29.9 28.6 3.0
13 月	ごはん	牛乳 しゅうまい(3) 三色サラダ 八宝菜	豚肉 いか えび うずらの卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ	ごはん しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	776 29.2 23.2 2.8
14 火	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き 上州きんぴら 鶏だんごみそ汁	さわら みそ 鶏だんご とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ だこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま	760 34.3 21.6 2.6
15 水	パーカーハウス	牛乳 若鶏のトマトソースかけ キャベツのマリネ コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	823 34.9 33.1 3.5
16 木	ごはん	牛乳 鮭とチーズのソフトカツ キムタクごはんの具 豆乳みそスープ	さけ とうふ 豚肉 ミートボール 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	はくさい たくあん ねぎ キャベツ だいこん にんにく	ごはん パン粉	油 ごま ごま油	860 30.0 30.7 3.4
17 金	ごはん	牛乳 みそだれ焼肉 春雨サラダ いか団子入りわかめスープ	豚肉 いか団子	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ パプリカ ピーマン	たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし キャベツ しいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう はるさめ 片栗粉	ごま 油 ごま油	731 30.9 18.3 2.8
20 月	菜飯	牛乳 花型ハンバーグ和風ソースかけ キャベツのあさづけ すまし汁 お祝いゼリー	ハンバーグ とうふ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん さとう 片栗粉 ゼリー	ごま	745 30.5 18.4 3.7
21 火	メロンパン	牛乳 ハムチーズピカタ ツナサラダ スパゲッティミートソース	ハム たまご ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	パン スパゲッティ さとう	油	883 32.1 30.4 3.4
22 水	麦ごはん	牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	827 25.3 19.1 4.7
23 木	ラーメン	牛乳 焼きぎょうざ(2) うま塩サラダ とんこつラーメンスープ りんごタルト	豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんにく	ラーメン ぎょうざの皮 タルト 片栗粉	油 ドレッシング	780 32.3 19.1 4.7
24 金	ごはん	牛乳 若鶏のからあげ(2) 昆布づけ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが	ごはん 片栗粉	油	827 25.3 30.9 3.4
27 月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ 豚肉と野菜のしょうが煮	さば みそ 豚肉	牛乳 海藻	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし こんにゃく ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	768 34.1 18.5 2.5
28 火	背割り コッペパン	牛乳 フランクフルトケチャップソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	フランクフルト ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	油	772 29.9 28.6 4.4
30 木	ごはん	牛乳 春巻 切り干し大根のあえもの 麻婆豆腐	豚肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし 切り干し大根 ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	ごはん 春巻の皮 さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	899 26.8 33.9 3.1

ご入学・ご進級おめでとございます

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、丈夫な身体を作りましょう。

行事食～入学・進級祝い～

菜飯 牛乳  
花型ハンバーグ和風ソースかけ  
キャベツのあさづけ すまし汁  
お祝いゼリー



\* ( ) の数字はもりつけ数です

《地場産物の紹介》

- ・こまつな、きゅうり、キャベツ、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。

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。



月平均栄養量	798 30.3 25.1 3.2
--------	----------------------------