

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がか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(%) えんぷん(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)		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 (みどり)			
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	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	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン エリンギ にんにく	551 16.3 17.4 1.7	中華蒸しパン 麦茶
10	金	黒パン	牛乳	いかナゲット(2) チーズサラダ ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	いかナゲット ベーコン だいず	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	464 19.6 20.6 1.9	米粉のいちご ケーキ ジョア
13	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 八宝菜	ごはん しゅうまいの皮 かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく 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	506 20.5 17.8 1.9	メープルマフィン 麦茶
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	ごはん さとう	あぶら ごま	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 こんにやく しいたけ だこん ねぎ	511 26.2 17.9 1.8	パンズパン 牛乳
15	水	パーカー ハウス	牛乳	わかどり 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	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	とりにく 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	526 24.2 23.8 2.2	ロールパン 牛乳 はちみつレモン ゼリー
16	木	ごはん	牛乳	さけ 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	ごはん パン粉	あぶら ごま ごま油	さけ とうふ ぶたにく 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	561 21.2 22.8 2.3	こめっこ ぼん 牛乳 プリン
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	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごま あぶら ごま油	ぶたにく 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 きゅうり もやし キャベツ しいたけ にんにく しょうが	478 21.8 22.5 2.2	
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	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	ごま	ハンバーグ とうふ とりにく 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	503 21.5 15.2 2.3	
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	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ハム たまご ツナ ぶたにく	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	616 23.8 22.5 2.2	
22	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー 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	ぶたにく	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 こんにやく	514 18.0 16.9 2.0	
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	ラーメン ぎょうざの皮 タルト かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく 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	533 21.9 16.1 3.2	
24	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 昆布づけ 高野豆腐のみそ汁	ごはん かたくりこ	あぶら	とりにく 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳 こんぶ こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが	565 25.5 24.7 2.4	
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	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	さば みそ ぶたにく	牛乳 海藻 にんじん	きゅうり たまねぎ もやし こんにやく ごぼう しょうが	509 24.4 15.1 1.8	
28	火	せわ 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	パン じゃがいも さとう	あぶら	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	496 20.3 21.7 2.9	
30	木	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 切り干し大根のあえもの 麻婆豆腐	ごはん 春巻の皮 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく だいず 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	597 19.1 25.8 2.1	
									529 21.6 19.5 2.2		

ご入園・ご進級おめでとうございます

* () の数字はもりつけ数です

月平均栄養量

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



< 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。

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。

