



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) しじょう(g) えんぶん(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よしをとのえるもとになる食品(みどり)			
2月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) こまつなのナムル 豚キムチ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ はくさい しらたき	576 22.4 15.9 2.6
3火	ごはん	牛乳	あかうお しろしょうゆ や やさい 赤魚の白醤油焼き 野菜いため こうやどうふ しる とうにゅう 高野豆腐のみそ汁 豆乳プリン	ごはん じゃがいも プリン	あぶら	あかうお みそ ウインナー こおりどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	588 25.5 16.8 2.1
4水	わかめ ごはん	牛乳	こもちししゃもフリッター(2) 行事食・歯と口の健康週間 きりぼしだいこん しる 切干大根のあえもの tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	こもちししゃも どうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう しょうが	674 24.5 24.1 3.1
5木	小黒パン	コーヒ 牛乳	チーズオムレツ コーンサラダ スパゲッティナポリタン	パン スパゲッティ さとう	あぶら	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ エリンギ	647 25.7 18.9 2.8
6金	発芽玄米 ごはん	牛乳	はるまき 春巻 チャーハンの具 わかめスープ オレンジ1/8 ごはんに入れて食べてね!	はつがけんまい かたくりこ	あぶら ごまあぶら	はるまき たまご ハム ベーコン いかボール	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが オレンジ	644 23.8 20.4 2.8
9月	うどん	牛乳	かみかみかき揚げ 香味づけ きつねうどん汁 かみかみ献立 よくかんで食べよう!	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ いか	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たくあん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ	652 23.7 26.1 3.3
10火	ごはん	牛乳	だし巻きたまご のり酢あえ 豚丼	ごはん さとう	ごまあぶら	たまご ぶたにく さつまあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな いんげん	もやし キャベツ しらたき たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ	585 25.8 14.8 2.2
11水	ごはん のりふりかけ	牛乳	かつお たつた おのりあげ うめのかおりづけ 呉汁	ごはん さとう	あぶら	かつお とりにく だいず みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん みずな かぼちゃ	キャベツ きゅうり うめ だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	601 29.7 18.6 2.3
12木	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 かんてんサラダ コーンシチュー	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	フランクフルト とりにく	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ コーン レモン果汁	660 25.0 28.3 3.6
13金	ごはん	牛乳	しのだに 信田煮 キャベツのごまあえ とり 鶏だんご汁	ごはん さとう	ごま	にくづめいなり とりだんご どうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	615 24.5 20.2 2.8
16月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 干草あえ みそすいとん	ごはん すいとん さとう	あぶら	いわし みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	593 24.7 13.0 2.3
17火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 春雨サラダ 中華丼	ごはん さとう かたくりこ はるまき	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ うずらたまご なると いか ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり エリンギ しょうが にんにく もやし	609 24.2 16.4 2.3
18水	小はちみつ パン	牛乳	いかなゲット(2) ひき肉焼きそば レモンゼリーフルーツあえ	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	いか ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ もも パイン	676 25.8 19.7 3.0
19木	ごはん	牛乳	鶏つくねのおろしソースかけ 上州きんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	とりつくね さつまあげ どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	611 24.7 16.9 2.8
20金	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	とりにく たまご ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	キャベツ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	705 25.2 22.8 2.3
23月	ごはん	牛乳	なす入りみそだれ焼き肉 水ぎょうざスープ ナタデココフルーツあえ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎょうざ なると みそ	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ なす もやし えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ パイン もも	612 21.8 15.4 2.0
24火	食パン	牛乳	野菜コロquette(ソース) ごぼうサラダ トマトスープ ★食パンに、コロquetteやサラダをはさんで食べてね	パン さとう コロquette マカロニ	ハエッグマヨ ネーズ ごま あぶら オリーブオイル	ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう きゅうり コーン ズッキーニ にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ セロリ	620 20.5 23.5 3.1
25水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 オレンジ1/8	ごはん さとう	あぶら	さば だいず どうふ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ えのきたけ	639 26.3 24.0 2.9
26木	ラーメン	牛乳	きなこ揚げパン わかめサラダ 塩ラーメンスープ	ラーメン パン さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく きなこ なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	602 25.0 16.3 4.0
27金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 昆布づけ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さけ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しらたき	572 27.4 13.5 2.2
30月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 中華あえ 肉だんごスープ	ごはん さとう はるまき かたくりこ	ごまあぶら ごま	たまご かに にくだんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ えのきたけ	549 20.6 15.1 2.3

6月の献立目標「歯や骨をじょうぶにしよう！」



行事食～歯と口の健康週間～

わかめごはん 牛乳 こもちししゃもフリッター  
切干大根のあえもの tonton汁

○( )の数ほりつけ数です  
○食材の産地のお知らせ(予定)  
【群馬県】牛乳、うどん、豚肉  
【前橋市】米、チンゲンサイ  
【富士見町】こまつな、たまねぎ  
きゅうり、なす

月平均栄養量

620  
24.6  
19.1  
2.7