



	献立名	飲み物	赤のなかま 体を作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 火	だいず い 大豆入りドライカレー カリカリポテトのサラダ サイダーポンチ		牛乳 豚肉 大豆 寒天缶	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖	パセリ にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん 干しぶどう 青ピーマン 赤ピーマン トマト・ユレトマト・キャップ キヤベツ きゅうり パインアップル缶 みかん缶 もも缶	633
2 水	はん さかな や ごもく ご飯 魚のマヨコーン焼き 五目きんぴら とんじる 豚汁 くだもの		牛乳 たら 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖 油 じゃがいも	とうもろこし にんじん ごぼう しらたき さやいんげん こんにゃく だいこん ねぎ くだもの	629
3 木	はん かんこくふうこく わかめご飯 韓国風肉じゃが き ぼ いた 切り干し炒めナムル ごま団子		牛乳 たきこみわかめ 豚肉 コチュジャン	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 冷凍白玉 すりごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 こんにゃく 干しいたけ ねぎ さやいんげん 切干しだいこん もやし こまつな	667
4 金	や どん うめ あ しょうが焼き丼 梅おかか和え スイートポテト		牛乳 豚肉 かつお節 生クリーム	米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも バター	しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン キヤベツ こまつな ねり梅	623
7 月	はん ご飯 じゃこふりかけ すき焼き風煮 やさい ず あ 野菜のポン酢和え くだもの		牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 ごま 砂糖 油	玉葱 こんにゃく にんじん はくさい 干しいたけ えのきたけ こまつな キヤベツ きゅうり ゆず くだもの	608
8 火	ポークストロガノフ ｷｬﾍﾞﾂﾄﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ こうちゃ 紅茶ゼリー		牛乳 豚肉 生クリーム ツナ	米 油 砂糖 薄力粉 バター アガー	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー トマト・ユレトマト・キャップ グリンピース とうもろこし キヤベツ きゅうり にんじん	602
9 水	はぎ はん ごもく たまご きっか あ じる 萩ご飯 五目卵焼き 菊花和え すまし汁 おからドーナツ ♪重陽の日の献立♪		牛乳 えだまめ 鶏肉 たまご かまぼこ わかめ おから 豆乳	米 黒米 油 砂糖 プレミックス粉(卵乳不使用) 豆乳バター	玉葱 にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな キヤベツ きくの花 しょうが ねぎ	632
10 木	スタミナサラダうどん ポップンいかビーンズ くだもの		牛乳 ツナ いか 大豆	うどん 砂糖 ごま かたくり粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく キヤベツ もやし にんじん こまつな くだもの	574
11 金	はん さかな ご飯 魚のクリスピーフライ やさい あ もの じる ひじきと野菜の和え物 ごまみそ汁 くだもの		牛乳 ホキ 鶏肉 ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 薄力粉 パン粉 コソルーク 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 練りごま すりごま	しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん くだもの	630
14 月	やきにく 焼肉ガーリックライス ニラと豆腐のスープ フルーツヨーグルト		牛乳 和牛肉 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 豆乳バター 油 砂糖 ごま油	にんにく 玉葱 にんじん ごぼう パセリ セロリー もやし ねぎ にら みかん缶 パイン缶 もも缶	586
15 火	ガーリックフランス サーモンチャウダー グリーンサラダ		ジョア 鶏肉 さけ 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン バター マーガリン 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 セロリー ほうれんそう キャベツ きゅうり	573
16 水	はん さけ しお や ご飯 鯉の塩こうじ焼き ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ さわに わん 沢煮椀 くだもの		牛乳 さけ みそ 豚肉 油揚げ	米 すりごま 練りごま ごま油 砂糖	もやし にんじん キヤベツ きゅうり ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ こまつな くだもの	574
17 木	チキンライス じゃが芋のアリオリソース ABCスープ グレープゼリー		牛乳 鶏肉 ベーコン	米 豆乳バター じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 油 マカロニ アガー 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 トマト・ユレトマト・キャップ グリンピース とうもろこし パセリ キヤベツ こまつな ぶどうジュース ぶどう缶	677
18 金	はん なす はるさめ ご飯 マーボー茄子 春雨サラダ ちゅうかうふう 中華風コーンスープ		牛乳 豚肉 生揚げ みそ ハム 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん なす にら もやし きゅうり 玉葱 えのきたけ クリームコーン とうもろこし こねぎ	646
24 木	ナシゴレン バックワン ソトアヤム れいとう 冷凍パイナップル ♪インドネシアの料理♪		牛乳 鶏肉 えび	米 油 薄力粉 ビーフン	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン トマト・キャップ とうもろこし ｸｰﾙ-ｳｰﾝ にんにく にんじん キヤベツ こまつな 冷凍パイナップル	631
25 金	はん とりにく や やさい いそあ ご飯 鶏肉のにんにくみそ焼き 野菜の磯和え いもの じる つきみ だんご いものご汁 お月見団子 ♪十五夜の献立♪		牛乳 鶏肉 みそ のり 豚肉	米 砂糖 練りごま さといも 冷凍白玉 かたくり粉	にんにく ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ こんにゃく ごぼう ねぎ	642
28 月	どん じる ソースかつ丼 こしね汁 あんこ寄せ ♪群馬県の郷土料理♪		牛乳 豚肉 鶏肉 みそ あずき きな粉	米 油 薄力粉 パン粉 砂糖 アガー	キャベツ だいこん にんじん こんにゃく 干しいたけ ねぎ こまつな	651
29 火	スパゲティミートソース フレンチサラダ バイクドチーズケーキ		牛乳 豚肉 大豆 クリームチーズ たまご 生クリーム	スパゲッティ オリーブ 油 砂糖 薄力粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 トマト・キャップ トマト・ユレ レモン トマト・ペースト キヤベツ きゅうり とうもろこし	673
30 水	はん や ご飯 さんまのかば焼き わかめサラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳 さんま 糸寒天 わかめ 油揚げ みそ	米 油 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが キヤベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ 玉葱	681

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

♪今月の給食目標♪

食後は静かに休もう

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
平均値	628	25.4	20	2.2	326	92.0	2.5
月	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
平均値	237	0.39	0.50	45	7.4		