

ひにち	ようび	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	木	ごはん		ピリからなっとうあえ にくどうふ はちじゅうはちやのプリン	なっとう ぶたにく のり とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん	こめ ごまあぶら	679	24.8	
								27.3	1.6	
2	金	<b>こどもの日</b> わかめごはん		かつおとじゃがのたまねぎソース はるのみそしる かしわもち	かつお みそ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゃべつ はねぎ いんげん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	660	17.5	
								23.9	2.1	
5	月	こどもの日								
6	火	ふりかえきゅうじつ								
7	水	てづくり あんぱん		ポテトサラダ チキンとマカロニのトマトに	たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ セロリ トマト	パン マカロニ ごま マヨネーズ じゃがいも さとう バター	595	19.2	
								28.0	1.9	
8	木	ごはん		タンドリーチキン スナップエンドウのたまごとじ ジュリエンスープ	とりにく ヨーグルト ベーコン たまご ぎゅうにゅう	トマト レモン にんじん スナップエンドウ セロリ にんにく たまねぎ きゃべつ パセリ	こめ あぶら バター マヨネーズ	593	18.0	
								27.9	2.0	
9	金	ごはん		チンジャオロースー つつまないぎょうざスープ しゅわりんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが レモン にら きゃべつ ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン にんじん	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ サイダー	649	17.6	
								23.8	2.2	
12	月	ピースごはん		しろみざかなのみそマヨやき とりだんごみそしる ヨーグルト	ベーコン ほき みそ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン グリーンピース にんじん れんこん はくさい こまつな	こめ あぶら バター マヨネーズ パンこ かたくりこ	626	18.6	
								32.0	2.7	
13	火	ごはん		みそカツ!! はるキャベツのおかかいため しらたまじる	ぶたにく みそ かつおぶし なると あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな きゃべつ にんじん だいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら しらたま	671	19.3	
								31.5	2.8	
14	水	マーボーカレー		チョレギサラダ あんにんどうふ	ぶたにく とうふ みそ わかめ のり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが みかん にんじん たけのこ しいたけ ねぎ パイン にら きゃべつ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ カレールウ ごま	609	17.5	
								20.8	1.9	
15	木	群馬県きょうどうりょう給食 ごはん		ちぐさやき きゅうりとこんにゃくのサラダ こしねじる	たまご とりにく チーズ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ きゅうり こぼろ しいたけ だいこん	こめ あぶら ごまあぶら さとう	594	20.4	
								23.1	2.1	
16	金	ツナマヨコーン トースト		ブロッコリーのサラダ はるのミルクスープ	ツナ チーズ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	アスパラガス たまねぎ にんじん パセリ かぶ コーン にんじん きゅうり	パン こめこ バター あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	646	34.1	
								24.5	2.7	
19	月	ごはん		チャプチェ じゃがぶたキムチ つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら しょうが みかん	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	631	13.9	
								18.6	1.6	
20	火	タコライス		ABCスープ おふラスク	ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ パセリ トマト きゃべつ にんじん セロリ	こめ むぎ あぶら さとう バター ふ	663	20.9	
								25.8	1.9	
21	水	おやこどん		はるのかきあげ しゅわしゅわポンチ	とりにく たまご ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ はねぎ そらまめ みかん にんじん パイン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ てんぷらこ セリー サイダー	697	18.7	
								25.6	2.0	
22	木	にくうどん		かいそうサラダ おからドーナツ	ぶたにく ぎゅうにく かいそう とりにく おから とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん	うどん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング	591	20.6	
								23.3	2.0	
23	金	カツ!カレー		ひじきのマリネ ひえひえゼリー	ぶたにく チーズ ひじき ハム たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう パンこ カレールウ こむぎこ あぶら ゼリー	711	21.1	
								26.9	2.5	
26	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ								
27	火	ごはん		ささみのパリパリあげ ごまネーズサラダ かぶのみそしる	とりにく チーズ ハム ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しそ きゃべつ きゅうり にんじん かぶ ねぎ たまねぎ しめじ	こめ あぶら はるまきのかわ こむぎこ ごま マヨネーズ	680	26.2	
								26.5	1.8	
28	水	ごはん		ホイコーロー わかめスープ ミルクくすもち	ぶたにく わかめ たまご みそ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン きゃべつ しめじ しょうが にんにく えのき たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま こめこ かたくりこ	617	18.4	
								23.4	1.9	
29	木	こんさいピラフ		いわしのパンこやき ミネストローネ	ベーコン いわし あさり ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん トマト たまねぎ にんにく パセリ グリンピース ズッキーニ にんじん セロリ	こめ むぎ バター さとう マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら	586	20.5	
								24.7	2.0	
30	金	ごはん		いかのかりんあげ おかかサラダ しんじゃがのみそしる	いか かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	603	16.0	
								26.7	2.4	
※材料等の都合により献立を変更することがあります。								今月平均値	636	20.1
									25.4	2.1
								基準値 (小学校中学年)	650	14.4 ~21.7
									21.1 ~32.5	2.0未満