



へいせい27ねん4がつぶん

よていこんだてひょう

(小学校A) 一小二小三小五小六小

たてばやしりつがっこうきゅうしょくセンター

| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しじょう (g) |
|----|----|--|--|--|--|-----------------|--------------|-------------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | |
| 8 | 水 | ごはん ハヤシライス じゃこサラダ(ド) オレンジ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ふたにく わかめ | ごはん じゃがいも サラダあぶら なまクリーム ごまご こま ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり もやし トマト オレンジ | 692 | 22.7 | 20.0 |
| 9 | 木 | うどん わかめうどんのしる プロッコリーのおかかあえ きなこあげパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう なんと とりにく わかめ きなこ かつおぶし | うどん さとう パン サラダあぶら | にんじん プロッコリー しいたけ ねぎ キャベツ | 625 | 25.7 | 13.9 |
| 10 | 金 | ごはん ピピンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なんと おから | ごはん こんにゃく サラダあぶら さとう こま はるさめ ごまあぶら | にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ | 644 | 25.1 | 18.2 |
| 13 | 月 | ごはん《くまのしょくいくしんぴ・たてばやしさんまい100%のひ》 さばのみそに きゅうりのごまあえ にくじゃが ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さば みそ ふたにく | ごはん ごま さとう しらたき じゃがいも でんぷん | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ | 756 | 28.4 | 21.4 |
| 14 | 火 | アップルパン スパゲティナポリタン スペインふうオムレツ グリーンサラダ(ド) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご | パン スパゲティ サラダあぶら じゃがいも でんぷん ドレッシング | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム プロッコリー きゅうり キャベツ トマト | 674 | 24.1 | 22.4 |
| 15 | 水 | ごはん あじいそペフライ(ソ) きりぼしだいこんのいために かきたまじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あじ あおりのり ちくわ あぶらあげ たまご | ごはん サラダあぶら こんにゃく さとう パン でんぷん ごまご | きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやえんどう なのはな キャベツ たまねぎ | 659 | 25.6 | 18.8 |
| 16 | 木 | ごはん マーボー豆腐 えびシューマイ② ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ ふたにく えび たら みそ | ごはん サラダあぶら さとう でんぷん はるさめ ごまご こまあぶら | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり ねぎ | 679 | 22.9 | 17.3 |
| 17 | 金 | むぎごはん ボークカレー だいこんサラダ(ド) グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク | むぎごはん ごまご じゃがいも サラダあぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん パプリカ きゅうり グレープフルーツ | 730 | 21.8 | 20.2 |
| 20 | 月 | ごはん 《たてばやしさんまい100%のひ》 とりにくのてりやき たけのこのにも そうめんじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さつまあげ こうや豆腐 | ごはん サラダあぶら でんぷん さとう こんにゃく そうめん | しょうが にんにく さやえんどう にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのきたけ | 612 | 30.1 | 10.5 |
| 21 | 火 | チョコチップパン やきそば シーザーサラダ(ド) かわちばんかん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ふたにく あおりのり | パン やきそばめん サラダあぶら クルトン ドレッシング | にんじん キャベツ もやし きゅうり パプリカ プロッコリー かわちばんかん | 636 | 22.6 | 22.5 |
| 22 | 水 | ごはん ちらしずしのぐ えびカツ(ソ) すましじる おいおいデザート ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あぶらあげ かにかまぼこ だいす えび たまご なんと とうふ わかめ | ごはん さとう サラダあぶら ごまご パン | にんじん れんこん えだまめ かんぴょう しいたけ たまねぎ だいこん いちご | 639 | 22.9 | 17.3 |
| 23 | 木 | サンドパン ハンバーグトマトソース かいそうサラダ(ド) コーンシチュー ジョア ぎゅうにゅう | ジョア とりにく ふたにく かいそう ぎゅうにゅう チーズ | パン サラダあぶら さとう ごまご なまクリーム でんぷん じゃがいも ドレッシング | たまねぎ トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン | 660 | 25.3 | 21.8 |
| 24 | 金 | ごはん しらすいりたまごやき やさしいため いなかじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう しらす わかめ たまご みそ ふたにく なまあげ | ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら こんにゃく さとう | にんじん キャベツ さやえんどう だいこん しょうが にんにく もやし さやいんげん ごぼう | 630 | 25.7 | 18.1 |
| 27 | 月 | わかめごはん なまあげのそぼろに はるキャベツのそくせきづけ みそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく わかめ みそ | ごはん サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも | にんじん たまねぎ しいたけ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ほうれんそう | 631 | 25.6 | 17.0 |
| 28 | 火 | くろパン さけのムニエルクリームソース コーンサラダ(ド) ABC スープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さけ ベーコン うすらたまご | パン サラダあぶら バター ごまご なまクリーム マカロニ じゃがいも ドレッシング | マッシュルーム ほうれんそう にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | 613 | 29.7 | 23.4 |
| 30 | 木 | ミルクパン だいすとマカロニのミートソースに はなやさいサラダ(ド) フルーツポンチ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ふたにく だいす スキムミルク | パン サラダあぶら マカロニ じゃがいも ドレッシング さとう | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマト プロッコリー カリフラワー みかん パインアップル もも | 622 | 24.2 | 22.8 |

*ざいりょうのつこうで、こんだてのへんこうもあります。
*しょくひんめいのふとじは、たてばやしさんのものです。

*はしをまいにちもってきましょう。
*このようしはさいせいしをりようしています。

| | | | |
|------------|-----|------|------|
| こんげつのへいきんち | 656 | 25.2 | 19.1 |
| きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |

館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。 <http://tate-cook.seesaa.net/>

しんいちねんせいのきゅうしょくについて

しんいちねんせいには8～15にちまで、パン・ぎゅうにゅうのみの【かんいきゅうしょく】となります。
なお、しょくもつアレルギーについてしんぱいなたは、きゅうしょくセンターまでおといあわせください。



8 (すい)

ぎゅうにゅう
チョコチップパン
クロワッサン

9 (もく)

ぎゅうにゅう
パンブキンパン
メロンパン

10 (きん)

ぎゅうにゅう
やきカレーパン
パインパン

13 (げつ)

ぎゅうにゅう
ほうれんそうパン
ココアパン

14 (か)

ぎゅうにゅう
チーズパン
パンズパン

15 (すい)

ぎゅうにゅう
アップルパン
デニッシュ



へいせい27ねん4がつぶん

よていこんだてひょう

(小学校B) 七小八小九小十小美小
たてばやしりつがっこうきゅうしょくセンター

| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しじつ (g) | |
|---|----|--|--|--|--|--------------|-----------|---------|------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | | |
| 8 | 水 | うどん わかめうどんのしる プロッコリーのおかかあえ きなこあげパン | ぎゅうにゅう なると とりにく わかめ きなこ かつおぶし | うどん さとう パン サラダあぶら | にんじん プロッコリー しいたけ ねぎ キャベツ | 625 | 25.7 | 13.9 | |
| 9 | 木 | ごはん ハヤシライス じゃこサラダ(ド) オレンジ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ | ごはん じゃがいも サラダあぶら なまクリーム ごまご こま ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり もやし トマト オレンジ | 692 | 22.7 | 20.0 | |
| 10 | 金 | くるパン さけのムニエルクリームソース コーンサラダ(ド) ABC スープ | ぎゅうにゅう さけ ベーコン うすらたまご | パン サラダあぶら パター ごまご なまクリーム マカロ じゃがいも ドレッシング | マッシュルーム ほうれんそう にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | 613 | 29.7 | 23.4 | |
| 13 | 月 | わかめごはん なまあげのそぼろに はるキャベツのそくせきづけ みそしる | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく わかめ みそ | ごはん サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも | にんじん たまねぎ しいたけ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ほうれんそう | 631 | 25.6 | 17.0 | |
| 14 | 火 | ごはん あじいそペフライ(ソ) きりほしだいこんのいために かきたまじる | ぎゅうにゅう あじ あおりの ちくわ あぶらあげ たまご | ごはん サラダあぶら こんにゃく さとう パンこ でんぶん ごまご | きりほしだいこん にんじん しいたけ さやえんどう なのはな キャベツ たまねぎ | 659 | 25.6 | 18.8 | |
| 15 | 水 | アップルパン スパゲティナポリタン スペインふうオムレツ グリーンサラダ(ド) | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご | パン スパゲティ サラダあぶら じゃがいも でんぶん ドレッシング | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム プロッコリー きゅうり キャベツ トマト | 674 | 24.1 | 22.4 | |
| 16 | 木 | むぎごはん ポークカレー だいこんサラダ(ド) グレープフルーツ | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク | むぎごはん ごまご じゃがいも サラダあぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん パプリカ きゅうり グレープフルーツ | 730 | 21.8 | 20.2 | |
| 17 | 金 | ごはん マーボー豆腐 えびシューマイ② ちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび たら みそ | ごはん サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまご ごまあぶら | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり ねぎ | 679 | 22.9 | 17.3 | |
| 20 | 月 | ごはん《ぐんまのしょくいくレシビ・たてばやしさんまい100%のひ》 さばのみそに きゅうりのごまあえ にくじゃが | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく | ごはん ごま さとう しらたき じゃがいも でんぶん | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ | 756 | 28.4 | 21.4 | |
| 21 | 火 | ごはん ちらしずしのぐ えびカツ(ソ) すましじる おいわいデザート | ぎゅうにゅう あぶらあげ かにかまぼこ だいす えび たまご なると とうふ わかめ | ごはん さとう サラダあぶら ごまご パンこ | にんじん れんこん えだまめ かんぴょう しいたけ たまねぎ だいこん いちご | 639 | 22.9 | 17.3 | |
| 22 | 水 | チョコチップパン やきそば シーザーサラダ(ド) かわちばんかん | ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの | パン やきそばめん サラダあぶら クルトン ドレッシング | にんじん キャベツ もやし きゅうり パプリカ プロッコリー かわちばんかん | 636 | 22.6 | 22.5 | |
| 23 | 木 | ごはん しらすいりたまごやき やさしいため いなかじる | ぎゅうにゅう しらす わかめ たまご みそ ぶたにく なまあげ | ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら こんにゃく さとう | にんじん キャベツ さやえんどう だいこん しょうが にんにく もやし さやいんげん ごぼう | 630 | 25.7 | 18.1 | |
| 24 | 金 | サンドパン ハンバーグトマトソース かいそうサラダ(ド) コーンシチュー | ぎゅうにゅう ジョア ぶたにく かいそう ぎゅうにゅう チーズ | パン サラダあぶら さとう ごまご なまクリーム でんぶん じゃがいも ドレッシング | たまねぎ トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン | 660 | 25.3 | 21.8 | |
| 27 | 月 | ごはん とりにくのてりやき たけのこのにももの そうめんじる | ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さつまあげ こうや豆腐 | ごはん サラダあぶら でんぶん さとう こんにゃく そうめん | しょうが にんにく さやえんどう にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのきたけ | 612 | 30.1 | 10.5 | |
| 28 | 火 | ごはん ピピンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると おから | ごはん こんにゃく サラダあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら | にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ | 644 | 25.1 | 18.2 | |
| 30 | 木 | ごはん たけのこごはんのぐ たまごのわふうあんかけ なめこじる かしわもち | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ たまご | ごはん サラダあぶら さとう しょうしんこ でんぶん じゃがいも | たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ ねぎ なめこ あずき | 664 | 24.4 | 16.9 | |
| *ざいりょうのつこうで、こんだてのへんこうもあります。 *はしをまいにちもってきましょう。 | | | | | | こんげつのへいきんち | 659 | 25.2 | 18.7 |
| *しょくひんめいのふじは、たてばやしさんのものです。 *このようしはさいせいしをりようしています。 | | | | | | きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |

館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。 <http://tate-cook.seesaa.net/>

しんいちねんせいのきゅうしょくについて

しんいちねんせいは8～15にちまで、パン・ぎゅうにゅうのみの【かんいきゅうしょく】となります。
なお、しょくもつアレルギーについてはしんぱいなたは、きゅうしょくセンターまでおといあわせください。



8 (すい)
ぎゅうにゅう
チョコチップパン
クロワッサン

9 (もく)
ぎゅうにゅう
パンキンパン
メロンパン

10 (きん)
ぎゅうにゅう
やきカレーパン
パイパン

13 (げつ)
ぎゅうにゅう
ほうれんそうパン
ココアパン

14 (か)
ぎゅうにゅう
チーズパン
パンズパン

15 (すい)
ぎゅうにゅう
アップルパン
デニッシュ

平成27年4月分



予定献立表

（中学校）

館林市立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | | | | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] |
|----|----|---|--------------------------|------------------------|-------------------------|--|---------------------------|--------------------------|-----------------|------------|-----------|
| | | | 体をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | | |
| | | | 1群 魚・肉 卵・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油・脂 | | | |
| 8 | 水 | 赤飯 ごま塩 《入学・進級祝い献立》 エビカツ(ソ) 菜の花のおかか和え かきたま汁 お祝いゼリー 牛乳 | エビ かつお節 卵 豆腐 | 牛乳 わかめ | 菜の花 にんじん | キャベツ 玉ねぎ きゅうり | 赤飯 パン粉 てん粉 | サラダ油 | 810 | 30.7 | 19.0 |
| 9 | 木 | ご飯 《館林産米100%の日》 麻婆豆腐 ぎょうざ パンサンスー 牛乳 | 豆腐 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん にら | 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | ご飯 でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ | サラダ油 ごま油 | 898 | 29.0 | 22.2 |
| 10 | 金 | 背割りコッペパン 焼きそば ウィナーケチャップソース ヨーグルトあえ 牛乳 | 豚肉 ソーセージ | 牛乳 あおのり ヨーグルト | にんじん ピーマン | キャベツ もやし パイン もも みかん 干しぶどう | パン やきそばめん 砂糖 | サラダ油 | 767 | 27.2 | 25.1 |
| 14 | 火 | さくらご飯 そばろご飯の具 厚焼き玉子 みそけんちん汁 オレンジ 牛乳 | 豚肉 大豆 卵 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが 大根 ごぼう ねぎ オレンジ | ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも | ごま サラダ油 | 886 | 37.5 | 26.1 |
| 15 | 水 | うどん わかめうどんの汁 アーモンドあえ たまごドーナツ 牛乳 | 豚肉 なると 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | 大根 キャベツ しいたけ きゅうり ねぎ | うどん 砂糖 小麦粉 | アーモンド サラダ油 | 799 | 29.5 | 20.9 |
| 16 | 木 | 麦ご飯 ポークカレー 福神漬け コーンサラダ(ド) グレープフルーツ 牛乳 | 豚肉 スキムミルク | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ にんにく りんご 福神漬け キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ | 麦ご飯 じゃがいも | サラダ油 ドレッシング | 901 | 26.4 | 21.7 |
| 17 | 金 | サンドパン ハンバーグデミグラスソースかけ じゃこサラダ(ド) ミネストローネ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ | にんじん トマト | 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ セロリー にんにく | パン 砂糖 マカロニ | サラダ油 ドレッシング オリーブ油 | 867 | 34.0 | 36.0 |
| 20 | 月 | ご飯 《館林産米100%の日》 さば辛味漬け ひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁 ジョア | さば 油揚げ さつま揚げ 大豆 みそ | ジョア ひじき | にんじん さやえんどう 小松菜 | キャベツ ねぎ えのきたけ | ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも | サラダ油 | 808 | 30.9 | 20.6 |
| 21 | 火 | ご飯 ホイコーロー えびシューマイ ワンタンスープ 牛乳 | 豚肉 えび たら みそ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 小松菜 | たけのこ キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし しなちく しいたけ | ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン | ごま油 サラダ油 | 803 | 31.7 | 18.1 |
| 22 | 水 | ココアパン ナポリタン チーズオムレツ イタリアンサラダ(ド) 牛乳 | ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり | パン スパゲッティ | サラダ油 ドレッシング | 864 | 28.4 | 29.1 |
| 23 | 木 | ご飯 鶏肉のみそ焼き 磯和え じゃがいもの南蛮煮 河内晩柑 牛乳 | 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん さやいんげん | しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ 河内晩柑 | ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく | ごま油 サラダ油 | 834 | 36.9 | 13.7 |
| 24 | 金 | ツイストパン 白身魚フライ(夕) 小松菜サラダ コーンシチュー 牛乳 | ホキ 鶏肉 | 牛乳 | 小松菜 にんじん パセリ | キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ コーン | パン パン粉 砂糖 じゃがいも | サラダ油 タルタルソース 生クリーム | 856 | 31.7 | 30.8 |
| 27 | 月 | ご飯 《ぐんまの食育レシビ》 若鶏のマリネ きゅうりのごま和え みそ汁 牛乳 | 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん 小松菜 | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ごま | 861 | 35.8 | 21.3 |
| 28 | 火 | ご飯 いかの生姜焼き つぼ漬けあえ 厚揚げのカレー煮 オレンジ 牛乳 | いか 生揚げ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり つぼ漬け グリーンピース オレンジ | ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉 | サラダ油 | 829 | 37.4 | 19.6 |
| 30 | 木 | ご飯 いわしのみそ煮 たけのこと高野豆腐の煮物 えのきたけのスープ 牛乳 | いわし 卵 豚肉 みそ 高野豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん ほうれん草 | ごぼう れんこん ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ えのきたけ | ご飯 砂糖 こんにゃく でん粉 | サラダ油 | 818 | 32.6 | 20.9 |
| | | | | | | | | 今月の平均値 | 840 | 32.0 | 23.0 |
| | | | | | | | | 基準値 | 820 | 30.0 | 27.3 |

*材料の都合で、献立の変更もあります。
*食品名の**太字**は館林産のもです。

*はしを毎日持ってきてましょう。
*この用紙は再生紙を利用しています。

館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。

<http://tate-cook.seesaa.net/>



給食センターのブログでは、毎日の給食の写真を掲載しています。また、食育活動報告や給食レシピ紹介なども行っています。お時間のある時にのぞいてみてください♪



よていこんだてひょう

| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | しじつ (g) | |
|-----------------------------|----|--|--|--|--|-----------------|--------------|------------|------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | | |
| 1 | 金 | ごはん たけのこごはんのぐ たまごのわふうあんかけ なめこじる かしわもち ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも かしわもち | たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ ねぎ なめこ | 669 | 24.7 | 16.9 | |
| 7 | 木 | うどん きつねうどんのしる ちくわのいそべあげ ごまあえ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ なた | うどん さとう こむぎこ ごま サラダあぶら | にんじん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり | 595 | 26.3 | 15.4 | |
| 8 | 金 | むぎごはん チキンカレー グリーンサラダ(ド) かわちばんかん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク | むぎごはん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー かわちばんかん | 701 | 21.0 | 18.1 | |
| 11 | 月 | ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい② やさいのナムル ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび たら | ごはん ごまあぶら サラダあぶら ごま さとう でんぷん | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく いら ほうれんそう もやし | 668 | 23.8 | 17.7 | |
| 12 | 火 | ツイストパン スコッチエッグトマトソース ツナとやさいのソテー チンゲンさいのシチュー ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく たまご | パン じゃがいも なまクリーム パンこ サラダあぶら さとう | チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン トマト こまつな キャベツ もやし | 623 | 25.7 | 22.0 | |
| 13 | 水 | ごはん さばのしおやき こうみづけ わかたけじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さば はんぺん わかめ | ごはん サラダあぶら ごま じゃがいも | キャベツ きゅうり たくあん しょうが たけのこ にんじん さやえんどう | 654 | 24.8 | 22.5 | |
| 14 | 木 | ごはん ソースカツ うめわかめサラダ(ド) こしねじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ | ごはん サラダあぶら さとう こんにゃく ドレッシング パンこ | きゅうり キャベツ うめ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ | 689 | 26.6 | 22.4 | |
| 15 | 金 | ごはん かみなりごはんのぐ いそあえ すいとん オレンジ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とりにく ぶたにく | ごはん こんにゃく さとう ごま こむぎこ | にんじん ごぼう れんこん ねぎ たけのこ しいたけ だいこん キャベツ ほうれんそう もやし オレンジ | 609 | 23.2 | 12.2 | |
| 18 | 月 | ごはん とりにくのなんぶやき ひじきのいために みそじる ジョア | ジョア とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず とうふ わかめ みそ | ごはん さとう ごま サラダあぶら こんにゃく SUGAR | しょうが にんじん さやえんどう だいこん ねぎ | 638 | 28.2 | 15.7 | |
| 19 | 火 | くるパン クリームスパゲッティ にくだんご② だいこんサラダ(ド) あまなつ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ ぶたにく とりにく | パン スパゲッティ バター なまクリーム ドレッシング | たまねぎ にんじん パセリ にんにく だいこん きゅうり あまなつ | 673 | 24.3 | 25.9 | |
| 20 | 水 | ごはん かつおフライ(ソ) しろキムチあえ たけのこのたまごとし ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう かつお とりにく たまご こうや豆腐 | ごはん パンこ サラダあぶら さとう | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ しめじ | 676 | 28.9 | 17.8 | |
| 21 | 木 | ごはん なまあげのオイスターソースいため ぎょうざ② わかめサラダ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ とりにく | ごはん サラダあぶら さとう でんぷん | チンゲンサイ ねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが きゅうり いら | 661 | 25.8 | 22.6 | |
| 22 | 金 | ごはん とりつくねのきのこあんかけ キャベツとにらのいために だいこんのみそじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ | ごはん サラダあぶら でんぷん さとう | しいたけ しめじ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし いら だいこん こまつな | 659 | 28.9 | 18.5 | |
| 25 | 月 | ごはん ピピンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく なた おから | ごはん こんにゃく サラダあぶら さとう ごま はるさめ | にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ | 625 | 22.9 | 17.4 | |
| 26 | 火 | しょくパン いちごジャム ポークビーンズ ごぼうサラダ レタスのスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご | パン じゃがいも ごま サラダあぶら ジャム さとう でんぷん ドレッシング | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマト ごぼう だいこん 赤ピーマン きゅうり レタス | 649 | 26.7 | 22.6 | |
| 27 | 水 | ごはん わかどりのマリネ② そくせきづけ いなかじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ | ごはん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも サラダあぶら こんにゃく | ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん さやいんげん ごぼう | 697 | 29.6 | 19.4 | |
| 28 | 木 | うどん カレーなんばんのしる あじつきたまご きりほしだいこんのちゅうかあえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく なた たまご | うどん さとう ごまあぶら | にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ きりほしだいこん きゅうり ほうれんそう グレープフルーツ | 637 | 26.6 | 19.5 | |
| 29 | 金 | ごはん アジのスタミナやき しおこんぶあえ じゃがいものそぼろに ミニぶどうゼリー ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく | ごはん ごま サラダあぶら さとう じゃがいも こんにゃく | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース | 650 | 27.1 | 15.2 | |
| *ざいりょうのつこうで、こんだてのへんこうもあります。 | | | | | | こんげつのへいきんち | 654 | 25.8 | 19.0 |
| *しょくひんめいのふとひは、たてばやさんのものです。 | | | | | | きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |



よていさんだてひょう

| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | しじょう (g) | |
|--|----|---|--|--|--|-----------------|--------------|-------------|------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | | |
| 1 | 金 | ミルクパン だいずとマカロニのミートソースに はなやさいサラダ(ド) フルーツポンチ | ぎゅうにゅう ふたにく だいず スキムミルク | パン サラダあぶら マカロニ じゃがいも ドレッシング さとう | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー みかん パインアップル もも | 622 | 24.2 | 22.8 | |
| 7 | 木 | むぎごはん チキンカレー グリーンサラダ(ド) かわちばんかん | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク | むぎごはん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー かわちばんかん | 701 | 21.0 | 18.1 | |
| 8 | 金 | うどん きつねうどんのしる ちくわのいそべあげ ごまあえ | ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ なた | うどん さとう こむぎこ ごま サラダあぶら | にんじん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり | 595 | 26.3 | 15.4 | |
| 11 | 月 | ごはん ピピンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ | ぎゅうにゅう ふたにく なた おから | ごはん こんにゃく サラダあぶら さとう ごま はるさめ | にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ | 625 | 22.9 | 17.4 | |
| 12 | 火 | ごはん さばのしおやき こうみつけ わかだけじる | ぎゅうにゅう さば はんぺん わかめ | ごはん サラダあぶら ごま じゃがいも | キャベツ きゅうり たくあん しょうが たけのこ にんじん さやえんどう | 654 | 24.8 | 22.5 | |
| 13 | 水 | ツイストパン スコッチエッグトマトソース ツナとやさいのソテー チンゲンさいのシチュー | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ふたにく たまご | パン じゃがいも なまクリーム パン サラダあぶら さとう | チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン トマト こまつな キャベツ もやし | 623 | 25.7 | 22.0 | |
| 14 | 木 | ごはん かみなりごはんのぐ いそあえ すいとん オレンジ | ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とりにく ふたにく | ごはん こんにゃく さとう ごま こむぎこ | にんじん ごぼう れんこん ねぎ たけのこ しいたけ だいこん キャベツ ほうれんそう もやし オレンジ | 609 | 23.2 | 12.2 | |
| 15 | 金 | ごはん ソースカツ うめわかめサラダ(ド) こしねじる | ぎゅうにゅう みそ ふたにく わかめ とうふ あぶらあげ | ごはん サラダあぶら さとう こんにゃく ドレッシング パン | きゅうり キャベツ うめ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ | 689 | 26.6 | 22.4 | |
| 18 | 月 | ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい やさしいナムル | ぎゅうにゅう みそ とうふ ふたにく えび たら | ごはん ごまあぶら サラダあぶら ごま さとう でんぷん | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく いら ほうれんそう もやし | 668 | 23.8 | 17.7 | |
| 19 | 火 | ごはん かつおフライ(ソ) しろキムチあえ たけのこのたまごとじ | ぎゅうにゅう かつお とりにく たまご こうや豆腐 | ごはん パン サラダあぶら さとう | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ しめじ | 676 | 28.9 | 17.8 | |
| 20 | 水 | くろパン クリームスパゲッティ にくだんご だいこんサラダ(ド) あまなつ | ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ ふたにく とりにく | パン スパゲッティ バター なまクリーム ドレッシング | たまねぎ にんじん パセリ にんにく だいこん きゅうり あまなつ | 673 | 24.3 | 25.9 | |
| 21 | 木 | ごはん とりつくねのきのこあんかけ だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう みそ とうふ ふたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ | ごはん サラダあぶら でんぷん さとう | しいたけ しめじ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし いら だいこん こまつな | 659 | 28.9 | 18.5 | |
| 22 | 金 | ごはん なまあげのオイスターソースいため わかめサラダ | ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ わかめ とりにく | ごはん サラダあぶら さとう でんぷん | チンゲンサイ ねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが きゅうり いら | 661 | 25.8 | 22.6 | |
| 25 | 月 | ごはん とりにくのなんぶやき ひじきのいために みそしる | ジョア とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず とうふ わかめ みそ | ごはん さとう ごま サラダあぶら こんにゃく | しょうが にんじん さやえんどう だいこん ねぎ | 638 | 28.2 | 15.7 | |
| 26 | 火 | ごはん わかどりのマリネ そくせきつけ いなかじる | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ | ごはん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも サラダあぶら こんにゃく | ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん さやいんげん ごぼう | 697 | 29.6 | 19.4 | |
| 27 | 水 | しょくパン いちごジャム ポークビーンズ ごぼうサラダ レタスのスープ | ぎゅうにゅう だいず ふたにく たまご | パン じゃがいも ごま サラダあぶら ジャム さとう でんぷん ドレッシング | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマト ごぼう だいこん 赤ピーマン きゅうり レタス | 649 | 26.7 | 22.6 | |
| 28 | 木 | ごはん アジのスタミナやき しおこんぶあえ じゃがいものそぼろに ミニぶどうゼリー | ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく | ごはん ごま サラダあぶら さとう じゃがいも こんにゃく | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース | 650 | 27.1 | 15.2 | |
| 29 | 金 | うどん カレーなんばんのしる あじつきたまご きりぼしだいこんのちゅうかあえ グレープフルーツ | ぎゅうにゅう とりにく なた たまご | うどん さとう ごまあぶら | にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ きりぼしだいこん きゅうり ほうれんそう グレープフルーツ | 637 | 26.6 | 19.5 | |
| *ざいりょうのつこうで、こんだてのへんこうもあります。 *はしをまいにちもってきましょう。 | | | | | | こんげつへのいきんち | 651 | 25.8 | 19.3 |
| *しょくひんめいのふじは、たてばやさんのものです。 *このようしはさいせいしをりようしています。 | | | | | | きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |


平成27年5月分



予定献立表

（中学校）

館林市立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | | | | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] |
|----|----|--|--|--|---------------------------|---|--|---|-----------------|------------|-----------|
| | | | 体をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | | |
| | | | 1群 魚・肉 卵・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油・脂 | | | |
| 1 | 金 | ご飯 《子どもの日献立》 かつおフライ（ソ） 上州きんぴら 若竹汁 柏餅  牛乳 | かつお さつま揚げ かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん さやえんどう | ごぼう たけのこ ねぎ | ご飯 こんにゃく 砂糖 柏餅 パン粉 | サラダ油 ごま | 866 | 31.4 | 15.0 |
| 7 | 木 | ご飯 ぶりかけ 鶏つくねの照り焼き ひじきと生揚げの煮物 新じゃがとわかめのみそ汁 牛乳 | 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ  しょうが  | ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも | サラダ油 | 841 | 33.7 | 21.9 |
| 8 | 金 | うどん カレー南蛮の汁 煮卵 アーモンド和え 河内晩柑 牛乳 | 豚肉 なると 卵 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ ねぎ  しょうが キャベツ きゅうり 河内晩柑 | めん でん粉 砂糖 | アーモンド | 791 | 32.0 | 22.3 |
| 11 | 月 | ご飯 《館林産米100%の日》 ピビンバ（肉みそ・ナムル） かきたまわかめスープ  牛乳 | 豚肉 卵 おから | 牛乳 わかめ | ほうれん草 にんじん | にんにく ぜんまい キャベツ ねぎ もやし | ご飯 こんにゃく 砂糖 | サラダ油 ごま ごま油 | 788 | 29.8 | 22.6 |
| 12 | 火 | わかめご飯 がんもどきのそぼろあんかけ 野菜炒め なめこのみそ汁 牛乳 | がんもどき 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ  | にんじん ピーマン | グリーンピース キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ なめこ | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも | サラダ油  | 880 | 35.4 | 25.0 |
| 13 | 水 | ココアパン クリームスパゲッティ 野菜チップス ヨーグルト和え 牛乳 | ベーコン えび | 牛乳 ヨーグルト | にんじん パセリ かぼちゃ | 玉ねぎ にんにく エリンギ れんこん ごぼう パイン 桃 みかん ぶどう | パン スパゲッティ さつまいも でん粉 | バター 生クリーム サラダ油 | 897 | 27.7 | 26.2 |
| 14 | 木 | ご飯 鮭の塩麹焼き カレー風味肉じゃが きゅうりの中華和え ミニゼリー 牛乳 | 鮭 豚肉  | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ きゅうり にんにく  | ご飯 しらたき じゃがいも 砂糖 ゼリー | サラダ油 ごま ごま油 | 831 | 32.7 | 15.0 |
| 15 | 金 | 背割りコッペパン ポークビーンズ 角切りポテトサラダ（マ） ABC スープ オレンジ ジョア | 大豆 豚肉 ベーコン うずら卵 | ジョア | ピーマン にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ エリンギ オレンジ | パン じゃがいも 砂糖 マカロニ | サラダ油 マヨネーズ | 886 | 37.3 | 25.7 |
| 18 | 月 | ご飯 味付けのり 《ぐんまの食育レシピ献立》 鶏肉のコチュジャン焼き 野菜のナムル ザーサイとキクラゲのスープ  牛乳 | 鶏肉 卵 | 牛乳 のり | チンゲン菜 にら にんじん ほうれん草 | しょうが にんにく コーン ねぎ ザーサイ きくらげ もやし | ご飯 砂糖 でん粉  | ごま サラダ油 ごま油 | 787 | 38.0 | 16.0 |
| 19 | 火 | ご飯 さばの塩焼き ビーフン炒め 新玉ねぎとたけのこのみそ汁 牛乳 | さば 豚肉 油揚げ みそ  | 牛乳 | にんじん | キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ | ご飯  ビーフン | サラダ油 ごま油 | 880 | 33.0 | 28.7 |
| 20 | 水 | うどん きつねうどんの汁 ごぼうとにんじんの手作りかき揚げ ひじきサラダ（マ） 牛乳 | 鶏肉 油揚げ なると | 牛乳 ひじき | にんじん しゅんぎく | 大根 ねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ | めん でん粉 小麦粉 砂糖 | サラダ油 マヨネーズ | 861 | 29.8 | 28.4 |
| 21 | 木 | ご飯 《館林産米100%の日》 もずくご飯の具 厚焼き玉子 豚汁  牛乳 | 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 もずく | にんじん にら | ごぼう しょうが  大根 ねぎ | ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく | ごま | 836 | 35.3 | 21.4 |
| 22 | 金 | 麦ご飯 チキンカレー 福神漬け レインボーサラダ（ド） グレープフルーツ 牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 スキムミルク | にんじん ブロッコリー 赤ピーマン | 玉ねぎ にんにく りんご 大根 キャベツ きゅうり カリフラワー コーン グレープフルーツ | 麦ご飯 じゃがいも はちみつ | サラダ油 ドレッシング | 899 | 26.0 | 20.3 |
| 25 | 月 | ご飯 麻婆豆腐 えびシューマイ③ パンサンスー 牛乳 | 豆腐 豚肉 たら えび みそ | 牛乳 | にら にんじん | ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 | サラダ油 ごま ごま油 | 885 | 30.0 | 21.3 |
| 26 | 火 | ご飯 《世界遺産と食：群馬県（富岡製糸）》 ソースカツ きゅうりとわかめの梅肉和え こしね汁  牛乳 | かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ のり | にんじん | きゅうり 梅 ごぼう ねぎ ししいたけ  | ご飯 砂糖 こんにゃく | サラダ油 | 858 | 33.8 | 22.4 |
| 27 | 水 | ツイストパン チーズオムレツ キャベツのソテー チンゲン菜のシチュー 牛乳 | 卵 ベーコン 鶏肉 | 牛乳 チーズ スキムミルク | ピーマン チンゲン菜 にんじん | キャベツ コーン 玉ねぎ  | パン じゃがいも | サラダ油 | 873 | 34.4 | 30.7 |
| 28 | 木 | ご飯 あじのスタミナ漬け つぼ漬け和え たけのこ高野豆腐の玉子とじ 甘夏 牛乳 | あじ 鶏肉 卵  高野豆腐 | 牛乳 | にんじん さやえんどう | キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ たけのこ しめじ 甘夏 | ご飯 砂糖  | サラダ油 | 837 | 39.5 | 20.2 |
| 29 | 金 | 背割りコッペパン 沖縄風焼きそば ウイナーケチャップソースかけ 大根サラダ（ド） 牛乳 | 豚肉 さつま揚げ ソーセージ | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ もやし きくらげ しめじ 大根 コーン きゅうり | パン めん ごま ドレッシング | サラダ油 ごま | 794 | 30.2 | 26.8 |

*材料の都合で、献立の変更もあります。
*食品名の太字は館林産のものです。

*はしを毎日持ってきてきましょう。
*この用紙は再生紙を利用しています。



| | | | |
|--------|-----|------|------|
| 今月の平均値 | 849 | 32.8 | 22.8 |
| 基準値 | 820 | 30.0 | 27.3 |

館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。 <http://tate-cook.seesaa.net/>



よていさんだてひょう

| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しじょう (g) |
|----|----|---|---|---|--|-----------------|--------------|-------------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | |
| 1 | 月 | ごはん ピビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ おから | ごはん こんにゃく サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら | にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ | 602 | 22.2 | 17.6 |
| 2 | 火 | せわりコッペパン やきそば ウィナーケチャップソース ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ヨーグルト あおのり | パン やきそばめん サラダあぶら さとう | にんじん キャベツ もやし パインアップル もも みかん レーズン | 732 | 25.6 | 22.3 |
| 3 | 水 | ごはん はるまき① はっほうさい もやしのナムル(ド) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ うすらたまご | ごはん サラダあぶら ごま でんぶん はるまきのかわ ドレッシング | にんじん キャベツ たまねぎ だけのこ さやえんどう きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり | 673 | 27.3 | 19.9 |
| 4 | 木 | ソフトフランス いちごジャム スコッチエッグ マスタードポテト クラムチャウダー オレンジ ジョア | ジョア たまご ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう あさり | パン さとう じゃがいも いちごジャム | トマト たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん オレンジ | 603 | 24.3 | 15.3 |
| 5 | 金 | わかめごはん いかのみそやき ごほうサラダ(ド) ちくぜんにかみかみだいす ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いか とりにく ちくわ だいす みそ わかめ | ごはん サラダあぶら いたこんにゃく さとう ドレッシング | ごほう だいこん にんじん きゅうり さやいんげん れんこん だけのこ ほししいたけ | 660 | 27.9 | 14.5 |
| 8 | 月 | ごはん わかどりのごまてりやき なめこじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ | ごはん さとう じゃがいも ごま パンに サラダあぶら | キャベツ コーン ねぎ なめこ | 653 | 28.1 | 17.4 |
| 9 | 火 | しょくパン コロッケ(ソ) ひじきサラダ(マ) イタリアンスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ひじき たまご チーズ ベーコン とりにく | パン じゃがいも サラダあぶら さとう パンに マヨネーズ | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ | 609 | 21.6 | 21.0 |
| 10 | 水 | ごはん ぶたどんのぐ こうみづけ みそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | ごはん しらたき サラダあぶら さとう ごま | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん たくあん しょうが ねぎ | 652 | 28.8 | 18.0 |
| 11 | 木 | むぎごはん エッグカレー レインボーサラダ(ド) メロン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご スキムミルク | むぎごはん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン ピーマン メロン | 739 | 22.3 | 21.1 |
| 12 | 金 | ごはん さわらのみそやき ワンタンスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく みそ | ごはん サラダあぶら こんにゃく ドレッシング ワンタンのかわ | きゅうり キャベツ うめ にんじん たまねぎ もやし しなちく ほししいたけ | 608 | 25.4 | 15.3 |
| 15 | 月 | ごはん いわしのうめに ビーフンいため みそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | ごはん ビーフン サラダあぶら さとう ごまあぶら | にんじん キャベツ もやし たまねぎ さやえんどう だいこん ねぎ うめ | 663 | 27.5 | 17.8 |
| 16 | 火 | ツイストパン トマトオムレツ フレンチサラダ(ド) しろはなまめのポタージュ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう トマト オムレツ ベーコン しろいんげんまめ | パン サラダあぶら ドレッシング じゃがいも | にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン | 638 | 22.3 | 25.6 |
| 17 | 水 | ごはん マーボーどうふ えびシューマイ② パンサンスー(ド) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび みそ | ごはん サラダあぶら でんぶん はるさめ さとう シューマイのかわ ごまあぶら | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 685 | 23.2 | 17.0 |
| 18 | 木 | ココアパン わふうスバゲッティ にくだんご② フルーツあんじん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ | パン スバゲッティ バター | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ みかん にんにく パイン もも | 689 | 24.1 | 22.5 |
| 19 | 金 | ごはん あじのやくみソースかけ② ひじきののもの いなこじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ だいす みそ さつまあげ なまあげ | ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こんにゃく でんぶん | ねぎ しょうが にんじん だいこん さやいんげん ごほう | 692 | 27.2 | 20.5 |
| 22 | 月 | ごはん さけのしおこうじやき とんじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さけ ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも こんにゃく | きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやえんどう だいこん ごほう ねぎ | 656 | 30.0 | 15.5 |
| 23 | 火 | ミルクパン だいすとマカロニのミートソースに グリーンサラダ(ド) グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく | パン マカロニ サラダあぶら さとう ドレッシング | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー グレープフルーツ | 614 | 25.9 | 20.3 |
| 24 | 水 | ごはん メンチカツ(ソ) コーンサラダ(ド) きのこスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とりにく | ごはん サラダあぶら パンに | にんじん キャベツ きゅうり コーン しんだけ えのきたけ ねぎ たまねぎ | 645 | 20.6 | 19.0 |
| 25 | 木 | ごはん ロコモコ(ハンバーグ&めだまやき) コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン | ごはん サラダあぶら さとう パンに | たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ コーン オレンジ | 674 | 24.0 | 23.0 |
| 26 | 金 | ごはん あげさばのレモンしょうゆかけ キムチあえ じゃがいものそぼろに ひとくちゼリー ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さば とりにく | ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも ゼリー こんにゃく でんぶん | レモン たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん | 723 | 23.5 | 21.9 |
| 29 | 月 | ごはん あつやきたまご はるさめスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると | ごはん さとう ごま はるさめ | だけのこ ねぎ ピーマン もやし にんじん ザーサイ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ | 614 | 24.3 | 16.7 |
| 30 | 火 | ナン ピーンズキーマカレー タンドリーチキン かくざりポテトサラダ(マ) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく ヨーグルト | ナン サラダあぶら バター ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン トマト きゅうり コーン | 657 | 31.3 | 31.9 |

*ざいりょうのつこうで、こんだてのへんこうもあります。
*しょくひんめいのふとひは、たてばやさんのものです。

*はしまいにちもってきましょう。
*このようしはさいせいしをりようしています。

| | | | |
|------------|-----|------|------|
| こんげつのへいきんち | 658 | 25.3 | 19.7 |
| きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |



よていさんだてひょう



| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | しじょう (g) |
|----|----|--|---|---|---|-----------------|--------------|-------------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | |
| 1 | 月 | ごはん 《ぐんまのしょくいくレシピこんだて》 わかどりのごまてりやき キャベツのさっぱり なめこじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ | ごはん さとう じゃがいも ごま パンこ サラダあぶら | キャベツ コーン ねぎ なめこ | 653 | 28.1 | 17.4 |
| 2 | 火 | ごはん はるまき① はっほうさい もやしのナムル(ド) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ うずらたまご | ごはん サラダあぶら ごま でんぶん ドレッシング はるまきのかわ | にんじん キャベツ たまねぎ だけのこ さやえんどう きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり | 673 | 27.3 | 19.9 |
| 3 | 水 | せわりコッペパン やきそば ウィンナーケチャップソース ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ヨーグルト あおのり | パン やきそばめん サラダあぶら さとう | にんじん キャベツ もやし パインアップル もも みかん レーズン | 732 | 25.6 | 22.3 |
| 4 | 木 | わかめごはん いかのみそやき ごほうサラダ(ド) ちくぜんに かみかみだいず ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いか とりにく ちくわ だいず みそ わかめ | ごはん サラダあぶら いたごんにやく さとう ドレッシング | ごほう だいこん にんじん きゅうり さやいんげん れんこん だけのこ ほししいたけ | 660 | 27.9 | 14.5 |
| 5 | 金 | ソフトフランス いちごジャム スコッチエッグ マスタードポテト クラムチャウダー オレンジ ジョア | ジョア たまご ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう あさり | パン さとう じゃがいも いちごジャム | トマト たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん オレンジ | 603 | 24.3 | 15.3 |
| 8 | 月 | ごはん ピビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ おから | ごはん こんにやく サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま | にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ | 602 | 22.2 | 17.6 |
| 9 | 火 | ごはん ぶたどんのぐ こうみづけ みそじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | ごはん しらたき サラダあぶら さとう ごま | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん たくあん しょうが ねぎ | 652 | 28.8 | 18.0 |
| 10 | 水 | しょくパン コロッケ(ソ) ひじきサラダ(マ) イタリアンスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ひじき たまご チーズ ベーコン とりにく | パン じゃがいも サラダあぶら さとう パンこ マヨネーズ | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ | 609 | 21.6 | 21.0 |
| 11 | 木 | ごはん 《にゅうばいこんだて》 さわらのみそやき うめわかめサラダ(ド) ワンタンスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく みそ | ごはん サラダあぶら こんにやく ドレッシング ワンタンのかわ | きゅうり キャベツ うめ にんじん たまねぎ もやし しなちく ほししいたけ | 608 | 25.4 | 15.3 |
| 12 | 金 | むぎごはん エッグカレー レインボーサラダ(ド) メロン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご スキムミルク | むぎごはん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン ピーマン メロン | 739 | 22.3 | 21.1 |
| 15 | 月 | ごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために とんじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さけ ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも こんにやく | きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやえんどう だいこん ごほう ねぎ | 656 | 30.0 | 15.5 |
| 16 | 火 | ごはん マーボー豆腐 えびシューマイ② パンサンスー(ド) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび みそ | ごはん サラダあぶら でんぶん はるさめ さとう シューマイのかわ ごまあぶら | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 685 | 23.2 | 17.0 |
| 17 | 水 | ツイストパン トマトオムレツ フレンチサラダ(ド) しろはなまめのポターージュ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう トマト オムレツ ベーコン しろいんげんまめ | パン サラダあぶら ドレッシング じゃがいも | にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン | 638 | 22.3 | 25.6 |
| 18 | 木 | ごはん あじのやくみソースがけ② ひじきのにもものいなかじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ だいず みそ さつまあげ なまあげ | ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こんにやく でんぶん | ねぎ しょうが にんじん だいこん さやいんげん ごほう | 692 | 27.2 | 20.5 |
| 19 | 金 | ココアパン わふうスバゲッティ にくだんご② フルーツあんじん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ | パン スバゲッティ バター | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ みかん パイン もも にんにく | 689 | 24.1 | 22.5 |
| 22 | 月 | ごはん 《たてばやしさんまい100%のひ》 あつやきたまご ちゅうかふうませごはんのぐ はるさめスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なたと | ごはん さとう ごま はるさめ | だけのこ ねぎ ピーマン もやし にんじん ザーサイ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ | 614 | 24.3 | 16.7 |
| 23 | 火 | ごはん メンチカツ(ソ) コーンサラダ(ド) きのことスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とりにく | ごはん サラダあぶら パンこ | にんじん キャベツ きゅうり コーン しじょう えのきたけ ねぎ たまねぎ | 645 | 20.6 | 19.0 |
| 24 | 水 | ミルクパン だいずとマカロニのミートソースに グリーンサラダ(ド) グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく | パン マカロニ サラダあぶら さとう ドレッシング | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー グレープフルーツ | 614 | 25.9 | 20.3 |
| 25 | 木 | ごはん いわしのうめに ビーフンいため みそじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | ごはん ビーフン サラダあぶら さとう ごまあぶら | にんじん キャベツ もやし たまねぎ さやえんどう だいこん ねぎ うめ | 663 | 27.5 | 17.8 |
| 26 | 金 | ナン ビーンズスキーマカレー タンドリーチキン かくぎりポテトサラダ(マ) ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ヨーグルト | ナン サラダあぶら バター ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン トマト きゅうり コーン | 657 | 31.3 | 31.9 |
| 29 | 月 | ごはん 《たてばやしさんまい100%のひ》 あげさばのレモンしょうゆかけ キムチあえ じゃがいものそぼろに ひとくちゼリー ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さば とりにく | ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも こんにやく でんぶん ゼリー | レモン たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん | 723 | 23.5 | 21.9 |
| 30 | 火 | ごはん 《せかいいさん アメリカ(ハワイ)》 ロコモコ(ハンバーグ&めだまやき) コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン | ごはん サラダあぶら さとう パンこ | たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ コーン オレンジ | 674 | 24.0 | 23.0 |

*ざいりょうのつこうで、こんだてのへんこうもあります。
*しょくひんめいのふとひは、たてばやさんのものです。

*はしをまいにちもってきましょう。
*このようしはさいせいしをりようしています。

| | | | |
|------------|-----|------|------|
| こんげつのへいきんち | 658 | 25.3 | 19.7 |
| きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |



平成27年6月分



予定献立表



（中学校）

館林市立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | | | | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] |
|----|----|--|------------------------------|------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|--------------------------|-----------------|------------|-----------|
| | | | 体をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | | |
| | | | 1群 魚・肉 卵・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油・脂 | | | |
| 1 | 月 | ご飯 さばの塩焼き 香味漬け 黄金煮 牛乳 | さば 生揚げ 豚肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり たくあん しょうが 玉ねぎ たけのこ | ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく | サラダ油 ごま | 878 | 33.1 | 30.8 |
| 2 | 火 | ご飯 三色そばろ こんにゃくサラダ（ド） みそ汁 河内晩柑 牛乳 | 鶏肉 卵 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが グリンピース きゅうり キャベツ かぶ もやし しめじ 河内晩柑 | ご飯 砂糖 こんにゃく | サラダ油 ドレッシング | 824 | 33.5 | 23.6 |
| 3 | 水 | 黒パン 和風スパゲッティ ハムチーズピカタ ケチャップソース 白玉ポンチ 牛乳 | ハム 卵 ベーコン | 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ | にんじん ピーマン | キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく みかん パインアップル 桃 | パン 砂糖 スパゲッティ 白玉だんご | サラダ油 バター | 820 | 28.5 | 25.5 |
| 4 | 木 | ご飯 いわしの梅煮 五目きんぴら かき玉汁 牛乳 | いわし さつま揚げ 卵 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん ほうれん草 | れんこん ごぼう 玉ねぎ えのきだけ 梅 | ご飯 こんにゃく 砂糖 ごま油 | サラダ油 ごま | 793 | 31.2 | 19.0 |
| 5 | 金 | ナン キーマカレー ししゃもフリッター② グリーンサラダ（ド） ミニゼリー 牛乳 | 豚肉 大豆 ししゃも | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ピーマン トマト ブロッコリー | 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | ナン ゼリー | サラダ油 バター | 763 | 32.6 | 36.0 |
| 8 | 月 | ご飯 ひじきご飯の具 厚焼き玉子 みそ汁 牛乳 | 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 舞茸豆腐 さつま揚げ | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん | しいたけ 枝豆 玉ねぎ えのきだけ | ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも | サラダ油 ごま | 791 | 31.1 | 19.7 |
| 9 | 火 | ご飯 いかのみそ焼き 切干大根の炒め煮 けんちん汁 牛乳 | いか みそ ちくわ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやえんどう | 切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ | ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも | サラダ油 ごま油 | 751 | 31.3 | 13.7 |
| 10 | 水 | ソフトフランス めるチーズ かぼちゃひき肉フライ（ソ） 大麦のスープ ツナと野菜のソテー オレンジ 牛乳 | 豚肉 まぐろ ベーコン | 牛乳 チーズ | かぼちゃ にんじん ピーマン | もやし 玉ねぎ キャベツ セロリー オレンジ | パン パン粉 大麦 | サラダ油 | 807 | 28.0 | 29.2 |
| 11 | 木 | ご飯 ピピンバ（肉みそ・ナムル） ワンタンスープ 牛乳 | 豚肉 おから 鶏肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん 小松菜 | にんにく ぜんまい キャベツ もやし 玉ねぎ しなちく しいたけ | ご飯 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮 | ごま油 ごま | 794 | 29.2 | 19.4 |
| 12 | 金 | ご飯 《世界遺産：アメリカ（ハワイ）》 ロコモコ（ハンバーグ&目玉焼き） 野菜スープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 卵 大豆 ソーセージ | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン | ご飯 砂糖 | サラダ油 | 872 | 31.6 | 29.6 |
| 15 | 月 | ご飯 《くまの食育レシピ献立》 あじの薬味ソース② キャベツのさっぱり煮 みそ汁 ジョア | あじ 油揚げ みそ | ジョア わかめ | にんじん | ねぎ しょうが キャベツ コーン もやし 玉ねぎ | ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ごま油 | 812 | 31.5 | 17.8 |
| 16 | 火 | ご飯 豚肉の生姜炒め つぼ漬けあえ なめこのみそ汁 牛乳 | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン | 玉ねぎ もやし しょうが ねぎ えのきだけ にんにく キャベツ きゅうり つぼ漬け なめこ | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも | サラダ油 | 778 | 31.8 | 16.5 |
| 17 | 水 | ツイストパン オムレットトマトソース レインボーサラダ（ド） クラムチャウダー 牛乳 | 卵 ベーコン あさり | 牛乳 | トマト 赤ピーマン ブロッコリー にんじん | キャベツ きゅうり カリフラワー コーン 紫キャベツ 玉ねぎ | パン 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ドレッシング | 824 | 31.6 | 27.4 |
| 18 | 木 | 麦ご飯 エッグカレー イタリアンサラダ（ド） メロン 牛乳 | 豚肉 うすら卵 | 牛乳 スキムミルク | にんじん 赤ピーマン ブロッコリー | 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり メロン | 麦ご飯 じゃがいも | サラダ油 ドレッシング | 898 | 26.5 | 24.2 |
| 19 | 金 | キャロットパン 焼きそば 肉団子② 杏仁フルーツ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 あおのり | にんじん | キャベツ もやし 玉ねぎ みかん パインアップル 桃 | パン めん 砂糖 | サラダ油 | 826 | 31.1 | 25.2 |
| 22 | 月 | ご飯 《館林産米100%の日》 鮭の焼き漬け じゃがいものそばろ煮 みそ汁 牛乳 | 鮭 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ しょうが グリンピース ねぎ 大根 | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも | サラダ油 | 816 | 37.4 | 17.2 |
| 23 | 火 | ご飯 チンジャオロースー 春雨スープ グレープフルーツ アーモンド 牛乳 | 豚肉 なると | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲン菜 | たけのこ 玉ねぎ しょうが もやし しいたけ グレープフルーツ | ご飯 砂糖 でん粉 春雨 | サラダ油 アーモンド ごま油 | 764 | 29.7 | 17.6 |
| 24 | 水 | 食パン いちごジャム 鶏肉のオープン焼き ほうれん草のソテー ABC スープ 牛乳 | 鶏肉 ソーセージ ベーコン うすら卵 | 牛乳 チーズ | ほうれん草 にんじん | コーン 玉ねぎ エリンギ キャベツ | パン ジャム マカロニ | サラダ油 バター | 819 | 35.9 | 31.5 |
| 25 | 木 | ご飯 麻婆豆腐 かにシューマイ② じゃこサラダ（ド） 牛乳 | 豆腐 みそ 豚肉 かに | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ | にんじん | 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし | ご飯 砂糖 でん粉 | サラダ油 ごま油 | 862 | 30.2 | 20.3 |
| 26 | 金 | はちみつパン クリームコロッケ（ソ） アーモンドサラダ（ド） ミネストローネ 牛乳 | ベーコン 大豆 かに | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー | キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく | パン 大麦 砂糖 パン粉 Sugar | サラダ油 アーモンド ドレッシング | 870 | 26.6 | 34.3 |
| 29 | 月 | ご飯 《館林産米100%の日》 フオウハイ なすとひき肉の炒め物 野菜のナムル（ド） 牛乳 | 卵 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン たら ほうれん草 | たけのこ ねぎ 玉ねぎ なす しいたけ しょうが にんにく もやし | ご飯 砂糖 でん粉 春雨 | サラダ油 ごま ごま油 ドレッシング | 880 | 26.6 | 26.7 |
| 30 | 火 | ご飯 ハヤシライス コーンサラダ（ド） オレンジ 牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン オレンジ | ご飯 じゃがいも | サラダ油 生クリーム | 864 | 24.4 | 24.6 |
| | | | | | | | | 今月の平均値 | 823 | 30.6 | 24.1 |
| | | | | | | | | 基準値 | 820 | 30.0 | 27.3 |

*材料の都合で、献立の変更もあります。

*食品名の太字は館林産のものです。

*はしを毎日持ってきましょう。

*この用紙は再生紙を利用しています。

館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。 <http://tate-cook.seesaa.net/>

へいせい27ねん7がつぶん

よていこんだてひょう

（小学校A）一小二小三小五小六小
たてばやしりつがっこうきゅうしょくセンター



| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | しじょう (g) |
|----|----|--|-------------------------------------|---|---|-----------------|--------------|-------------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | |
| 1 | 水 | ごはん ゴーヤのかきあげ（てんどんのたれ） きゅうりのしおこんぶあえ にらのみそしる | ぎゅうにゅう えび こんぶ みそ とうふ | ごはん てんぷらこ ごま サラダあぶら じゃがいも | にがうり たまねぎ コーン きゅうり にんじん にら | 641 | 22.4 | 15.3 |
| 2 | 木 | せわりコッパン ウインナーケチャップソースがけ グリーンサラダ（ド） ブラウンシチュー | ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく | パン さとう じゃがいも ドレッシング 生クリーム サラダあぶら | キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ | 644 | 22.3 | 28.2 |
| 3 | 金 | ごはん アジのスタミナやき いそあえ じゃがいものなんばんに | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ のり | ごはん じゃがいも こんにゃく さとう サラダあぶら ごま | にんじん たまねぎ もやし さやいんげん ほうれんそう キャベツ | 679 | 28.6 | 15.3 |
| 6 | 月 | ごはん 《たてばやしさんまい100%のひ & ぐんまのしょくいくレシビこんだて》 ぶたキムチいため そくせきづけ レタスとトマトのスーフ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | ごはん ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぷん | にんじん たまねぎ もやし にら はくさいしょうが トマト にんにく だいこん きゅうり レタス | 601 | 23.1 | 16.4 |
| 7 | 火 | ミルクパン なすとトマトのスパゲッティ とうもろこし フルーツポンチ | ぎゅうにゅう ぶたにく | パン スパゲッティ サラダあぶら ゼリー | なす にんじん たまねぎ トマト エリンギ にんにく とうもろこし みかん パイナップル もも | 660 | 22.5 | 15.6 |
| 8 | 水 | ごはん 《たなばたこんだて》 ごもくちらしすしのぐ しらすわかめたまごやき たなばたじる たなばたミニゼリー | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ しらす かまぼこ たまご | ごはん さとう そうめん ふ ゼリー | にんじん レンコン えだまめ ねぎ かんぴょう しいたけ たまねぎ オクラ | 620 | 23.3 | 14.8 |
| 9 | 木 | はちみつパン さけフライ（タ） ツナとやさいのソテー ABC スープ | ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン うすらたまご | パン サラダあぶら タルタルソース マカロニ | にんじん もやし たまねぎ コーン キャベツ | 623 | 26.4 | 24.6 |
| 10 | 金 | むぎごはん なつやさいカレー だいこんサラダ（ド） すいか | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク | むぎ ごはん サラダあぶら ドレッシング | かほちゃ にんじん なす トマト たまねぎ スッキーニ さやいんげん にんにく だいこん きゅうり すいか | 700 | 20.9 | 18.7 |
| 13 | 月 | ごはん 《せかいさん：ベトナム & たてばやしさんまい100%のひ》 ★ベトナムふうチャーハンのごぐ はるまき ★フォースープ | ぎゅうにゅう えび たまご とりにく | ごはん サラダあぶら フォー | にんにく ねぎ レタス ピーマン しょうが もやし にんじん みつば しいたけ くい キャベツ たまねぎ | 667 | 28.2 | 18.3 |
| 14 | 火 | ツイストパン チキンのハーブやき わかめサラダ（ド） ミネストローネ れいとうみかん | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす わかめ | パン サラダあぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう ドレッシング | たまねぎ セロリー にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ みかん | 636 | 26.8 | 23.4 |
| 15 | 水 | ごはん うめぼし 《あつさいさくこんだて》 さばのみそれに しょうしゅうきんぴら じゃがいもといんげんのみそしる | ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ | ごはん こんにゃく ごま ごまあぶら さとう じゃがいも | にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ さやいんげん うめ だいこん | 687 | 26.5 | 20.6 |
| 16 | 木 | ごはん マーボーなす ポークシューマイ② ★ブチブチサラダ（ド） | ぶたにく なまあげ かいそう みそ ヨーク | ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ドレッシング シューマイのかわ | なす たけのこ ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 658 | 22.1 | 16.4 |

★はあたらしいメニューです。 *ざいりょうのつごうで、こんだてのへんこうもあります。 *はしをまいにちもってきましょう。
*しょくひんめいのとじは、たてばやさんのものです。 *このようしはさいせいしをりようしています。

| | | | |
|------------|-----|------|------|
| こんげつのへいきんち | 651 | 24.4 | 19.0 |
| きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |

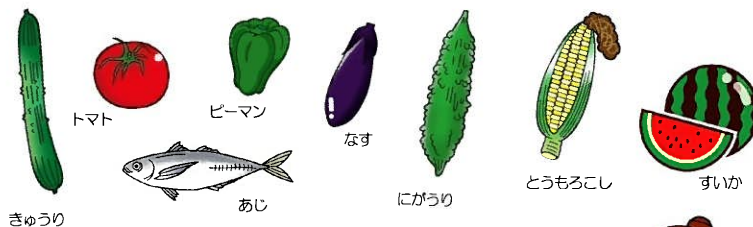


館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。
<http://tate-cook.seesaa.net/>



夏が旬の食べ物を食べよう

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の
時季は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいですね。



これらの食材が今月の給食に登場します。
ぜひ旬の食材を味わっていただきね。



なぜ？

七夕にそうめん

7月7日は七夕です。織姫と彦星、そして、天の川。私たちに夢を与えて
くれる行事ですね。昔は悪いことが起こらないようにという願いを込めて、
7月7日には“さくべい”という食べ物を作り、食べまし
た。さくべいは小麦粉と米の粉を練って細かくひものよう
にしたものを2本、縄のように合わせてつくったお菓子で
す。麦なわと呼ばれ、うどんの原形といわれています。
七夕にそうめんを食べるのはこの習慣からきています。
給食でも七夕献立の日にはそうめんが入った七夕
汁が出ますので、お楽しみに。



よていこんだてひょう



| 日 | 曜日 | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しじつ (g) | |
|---|----|--|-------------------------------------|---|---|-----------------|--------------|------------|------|
| | | | からだをつくる あか | ちからやねつになる きいろ | からだのちょうしをととのえる みどり | | | | |
| 1 | 水 | せわりコッペパン ウイナーケチャップソースがけ グリーンサラダ(ド) ブラウンシチュー | ぎゅうにゅう ウイナー | パン さとう じゃがいも ドレッシング 生クリーム サラダあぶら | キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ | 644 | 22.3 | 28.2 | |
| 2 | 木 | ごはん ゴーヤのかきあげ(てんどんのたれ) きゅうりのしおこんぶあえ にらのみそしる | ぎゅうにゅう えび こんぶ みそ とうふ | ごはん てんぷらこ ごま サラダあぶら じゃがいも | にがうり たまねぎ コーン きゅうり にんじん にら | 641 | 22.4 | 15.3 | |
| 3 | 金 | ごはん 《ぐんまのしょくいくレシピこんだて》 ぶたキムチいため そくせきづけ レタスとトマトのスーフ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | ごはん ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら てんぷん | にんじん たまねぎ もやし にら はくさいしょうが トマト にんにく だいこん きゅうり レタス | 601 | 23.1 | 16.4 | |
| 6 | 月 | ごはん 《たてばやしさんまい100%のひ》 アジのスタミナやき いそあえ じゃがいものなんばんに | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ のり | ごはん じゃがいも こんにゃく さとう サラダあぶら ごま | にんじん たまねぎ もやし さやいんげん ほうれんそう キャベツ | 679 | 28.6 | 15.3 | |
| 7 | 火 | ごはん 《たなばたこんだて》 ごもくちらしすしのぐ しらすわかめたまごやき たなばたじる たなばたミニゼリー | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ しらす かまぼこ たまご | ごはん さとう そうめん ふゼリー | にんじん レンコン えだまめ ねぎ かんぴょう しいたけ たまねぎ オクラ | 620 | 23.3 | 14.8 | |
| 8 | 水 | ミルクパン なすとトマトのスパゲッティ とうもろこし フルーツポンチ | ぎゅうにゅう ぶたにく | パン スパゲッティ サラダあぶら ゼリー | なす にんじん たまねぎ トマト エリンギ にんにく とうもろこし みかん パイナップル もも | 660 | 22.5 | 15.6 | |
| 9 | 木 | むぎごはん なつやさいカレー だいこんサラダ(ド) すいか | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク | むぎ ごはん サラダあぶら ドレッシング | かぼちゃ にんじん なす トマト たまねぎ スッキーニ さやいんげん にんにく だいこん きゅうり すいか | 700 | 20.9 | 18.7 | |
| 10 | 金 | はちみつパン さけフライ(タ) ツナとやさいのソテー ABC スープ | ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン うすらたまご | パン サラダあぶら タルタルソース マカロニ | にんじん もやし たまねぎ コーン キャベツ | 623 | 26.4 | 24.6 | |
| 13 | 月 | ごはん 《たてばやしさんまい100%のひ》 マーボーなす ポークシューマイ② ★プチプチサラダ(ド) | ぶたにく なまあげ かいそう みそ ぎゅうにゅう | ごはん あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング シューマイのかわ てんぷん | なす たけのこ ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 697 | 25.1 | 22.8 | |
| 14 | 火 | ごはん うめほし 《あつさいさくこんだて》 さばのみそれに しょうしゅうきんぴら じゃがいもといんげんのみそしる | ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ | ごはん こんにゃく ごま ごまあぶら さとう じゃがいも | にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ さやいんげん うめ だいこん | 687 | 26.5 | 20.6 | |
| 15 | 水 | ツイストパン チキンのハーブやき わかめサラダ(ド) ミネストローネ れいとみかん | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす わかめ | パン サラダあぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう ドレッシング | たまねぎ セロリー にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ みかん | 636 | 26.8 | 23.4 | |
| 16 | 木 | ごはん 《せかいいさん：ベトナム》 ★ベトナムふうチャーハンのぐ はるまき ★フォースープ | ヨーク ぶたにく えび たまご とりにく | ごはん フォー サラダあぶら はるまきのかわ | にんにく ねぎ レタス ピーマン しょうが もやし にんじん みつば しいたけ くい キャベツ たまねぎ | 623 | 24.6 | 11.8 | |
| ★はあたらしいメニューです。 *ざいりょうのつごうで、こんだてのへんこうもあります。 *はしをまいにちもってきましょう。 *しょくひんめいのとじは、たてばやしさんのものです。 *このようしはさいせいしをりようしています。 | | | | | | こんげつのへいきんち | 651 | 24.4 | 19.0 |
| | | | | | | きじゅんち | 640 | 24.0 | 21.3 |

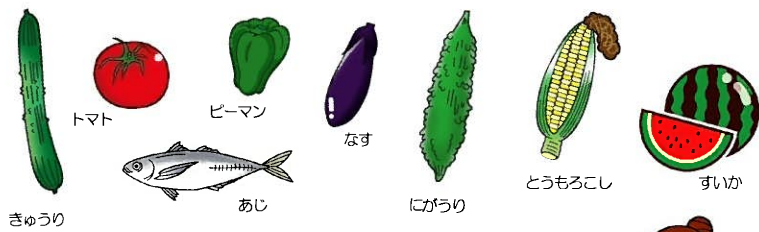


館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。
<http://tate-cook.seesaa.net/>



夏が旬の食べ物を食べよう

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の
時季は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものですね。



これらの食材が今月の給食に登場します。
ぜひ旬の食材を味わっていただきね。



なぜ?

七夕にそうめん

7月7日は七夕です。織姫と彦星、そして、天の川。私たちに夢を与えて
くれる行事ですね。昔は悪いことが起こらないようにという願いを込めて、
7月7日には“さくべい”という食べ物を作り、食べまし
た。さくべいは小麦粉と米の粉を練って細かくひものよう
にしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子で
す。麦なわと呼ばれ、うどんの原形といわれています。
七夕にそうめんを食べるのはこの習慣からきています。
給食でも七夕献立の日にはそうめんが入った七夕
汁が出ますので、お楽しみに。



予定献立表



| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | | | | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] |
|----|----|--|------------------------------|------------------------|-----------------------------|--|--|----------------------|-----------------|------------|-----------|
| | | | 体をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | | |
| | | | 1群 魚・肉 卵・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油・脂 | | | |
| 1 | 水 | 食パン りんごジャム 鮭のムニエルレモン添え 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳 | 鮭 ベーコン 大豆 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん トマト | レモン コーン 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく | パン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも りんごジャム | サラダ油 バター オリーブ油 | 813 | 35.8 | 24.0 |
| 2 | 木 | ご飯 《世界遺産 ベトナム》 ★ベトナム風炒飯の具 春巻き ★フォースープ 牛乳 | 豚肉 えび 卵 鶏肉 | 牛乳 | ピーマン にんじん みつば | にんにく ねぎ レタス おろししょうが もやし ししいたけ | ご飯 サラダ油 フォー 春巻きの皮 | 833 | 33.1 | 20.4 | |
| 3 | 金 | ツイストパン ハンバーグBBQソース グリーンサラダ(ド) パンプキンポタージュ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり | パン 砂糖 でん粉 サラダ油 ドレッシング 生クリーム | 823 | 30.0 | 30.3 | |
| 6 | 月 | ご飯 《館林産米100%の日》 ゴーヤのかき揚げ(天丼のタレ) 磯あえ 田舎汁 牛乳 | えび 生揚げ みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん さやいんげん | にがうり 玉ねぎ コーン キャベツ もやし 大根 ごぼう | ご飯 でん粉 てんぷら じゃがいも こんにゃく ごま油 | 815 | 28.9 | 18.6 | |
| 7 | 火 | ご飯 《七夕献立》 五目ちらし寿司の具 厚焼き玉子 七夕汁 七夕ミニゼリー 牛乳 | 油揚げ 豆腐 かまぼこ 卵 | 牛乳 | にんじん オクラ | れんこん 枝豆 かんぴょう 玉ねぎ しいたけ ねぎ | ご飯 砂糖 麩 ゼリー そうめん | 766 | 26.7 | 17.0 | |
| 8 | 水 | パンプキンパン なすとトマトのスパゲッティ とうもろこし フルーツポンチ 牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん トマト | なす 玉ねぎ エリンギ にんにく とうもろこし みかん バインアップル 桃 | パン スパゲッティ ゼリー サラダ油 | 822 | 27.2 | 17.6 | |
| 9 | 木 | ご飯 《暑さ対策献立》 さばのスタミナ焼き 白キムチあえ 豚肉とゴーヤ煮 梅干し 牛乳 | さば 生揚げ 豚肉 | 牛乳 | にんじん | きゅうり キャベツ 玉ねぎ にがうり 梅干し | ご飯 砂糖 サラダ油 | 873 | 35.2 | 29.8 | |
| 10 | 金 | 麦ご飯 夏野菜カレー ★プチプチサラダ(ド) すいか 牛乳 | 豚肉 スチミの 海藻 | 牛乳 | かぼちゃ にんじん トマト | なす 玉ねぎ スッキーニ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン ずいか | 麦ごはん ドレッシング | 871 | 27.0 | 20.3 | |
| 13 | 月 | ごはん 《館林産米100%の日》 麻婆なす ポークシューマイ② じゃこサラダ(ド) 牛乳 | 豚肉 生揚げ みそ | 牛乳 | にんじん わかめ | なす だけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし | ご飯 砂糖 でん粉 シューマイの皮 ドレッシング | 859 | 31.6 | 26.3 | |
| 14 | 火 | ご飯 あじ磯辺フライ(ソ) 上州きんぴら じゃがいもとキャベツのみそ汁 牛乳 | あじ さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん わかめ さやいんげん のり | ごぼう 玉ねぎ キャベツ | ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま油 | 797 | 27.8 | 18.5 | |
| 15 | 水 | ミルクパン チキンのハーブ焼き ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ 牛乳 | 鶏肉 ウイナー ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | 玉ねぎ コーン レタス | パン じゃがいも でん粉 サラダ油 | 820 | 31.5 | 26.2 | |
| 16 | 木 | ご飯 豚キムチ炒め きゅうりのカリカリ漬け わかめスープ 冷凍みかん 牛乳 | 豚肉 わかめ | 牛乳 | にんじん にら チンゲン菜 | 玉ねぎ もやし 白菜 しょうが にんにく きゅうり ねぎ みかん | ごはん ごま 砂糖 ごま油 でん粉 | 795 | 28.1 | 18.2 | |
| 17 | 金 | はちみつパン チーズオムレツ アーモンドサラダ(ド) チリコンカン ヨーク | 卵 豚肉 | ヨーク チーズ | にんじん トマト | キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 白いんげん豆 | パン 砂糖 アーモンド ドレッシング | 819 | 30.3 | 23.9 | |

★は新しいメニューです。 *材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日持ってきましょう。
*食品名の太字は館林産のものです。 *この用紙は再生紙を利用しています。

| | | | |
|--------|-----|------|------|
| 今月の平均値 | 824 | 30.2 | 22.4 |
| 基準値 | 820 | 30.0 | 27.3 |

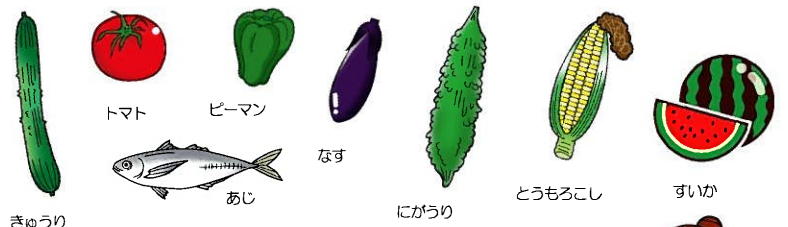


館林市立学校給食センターのブログで、カラーの献立表が見られます。
<http://tate-cook.seesaa.net/>



夏が旬の食べ物を食べよう

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の
時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいですね。



これらの食材が今月の給食に登場します。
ぜひ旬の食材を味わってくださいね。



なぜ?

七夕にそうめん

7月7日は七夕です。織姫と彦星、そして、天の川。私たちに夢を与えて
くれる行事ですね。昔は悪いことが起こらないようにという願いを込めて、
7月7日には“さくべい”という食べ物を作り、食べまし
た。さくべいは小麦粉と米の粉を練って細かくひものよう
にしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子で
す。麦なわと呼ばれ、うどんの原形といわれています。
七夕にそうめんを食べるのはこの習慣からきています。
給食でも七夕献立の日にそうめんが入った七夕汁
が出ますので、お楽しみに。

