



日	曜日			献立名	ス プ ー ン	食品名						栄養価
						あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
						【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 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	木	ご飯	牛乳	カレーピラフの具 ブロッコリーサラダ ABCスープ	○	とりにく ウインナー うずらのたまご ベーコン だいず ツナ	ぎゅうにゅう ピーマン パセリ ブロッコリー	にんじん チンゲンサイ ビーマン	たまねぎ コーン キャバツ きゅうり	ごはん マカロニ	とうにゅうバター ドレッシング あぶら	749 26.5 24.5
2	金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー パインスライス	○	とうふ ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう にんじん にら	たまねぎ キャバツ にら	きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが にんにく パイン	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	734 23.7 16.6
5	月	ご飯	牛乳	ねぎ塩豚丼の具 大学芋② すまし汁	○	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	ごはん みずあめ でんぶん さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	783 29.5 20.7
6	火	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 ひじきサラダ 肉豆腐		たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー	キャバツ きゅうり しらたき えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん さとう ごま	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	832 33.8 27.1
7	水	ゆめロール	牛乳	【図書給食：ぎょうれつのできるスパゲッティやさん】 きのこスパゲッティ チキンナゲット③ 小松菜サラダ		ウインナー とりにく ツナ だいず おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャバツ たまねぎ しめじ エリンギ レモン にんにく きゅうり	パン スパゲッティ さとう	とうにゅうバター あぶら	815 30.9 29.6
8	木	ご飯	牛乳	こぎつねごはんの具 赤魚の白醤油焼き tonton汁	○	とりにく だいず みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ しいたけ えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら とうにゅうバター	747 34.5 19.1
9	金	背割りコッペパン	牛乳	【世界の味でキックオフ：ドイツ】 カレーヴルスト クラウトザラート アイントプフ	○	ウインナー とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	にんにく キャバツ きゅうり たまねぎ むらさきキャバツ	パン さとう じゃがいも	あぶら とうにゅうバター	750 31.4 30.3
13	火	ご飯	牛乳	白身魚フライ しらたきのピリ辛炒め 豚にらもやしの味噌スープ		ホキ だいず とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しらたき エリンギ ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	ごはん パン さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	737 28.6 20.2
14	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース プチプチサラダ ミネストローネ	○	とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャバツ きゅうり コーン セロリー にんにく	パン パン さとう おおむぎ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	815 30.7 30.0
15	木	ご飯	牛乳	ハッシュドボーク 海藻じゃこサラダ りんご	○	ぶたにく なまクリーム かいそう ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう トマト	にんじん トマト	キャバツ きゅうり にんにく りんご たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	783 23.2 22.9
16	金	ご飯	牛乳	キムタクご飯の具 ポークしゅうまい③ うま塩春雨スープ	○	ぶたにく とりにく だいず なんと	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ つぼづけ ねぎ にんにく もやし しいたけ	ごはん さとう はるさめ しゅうまいのか	あぶら ごま ごまあぶら	742 29.4 20.2
19	月	ご飯	牛乳	あじの薬味ソースかけ 五目ひじき にらと卵の味噌汁		あじ とりにく とうふ たまご あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	ねぎ しょうが こんにゃく えだまめ たまねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	770 32.3 23.9
20	火	ご飯	牛乳	【学校給食ぐんまの日献立】 上州メンチ こんにゃくサラダ おっきりこみ		ぶたにく あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく きゅうり キャバツ たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん パン こむぎこ おっきりこみめん	あぶら ドレッシング	819 27.8 23.9
21	水	ガーリックフランス	牛乳	ツナサラダ 秋野菜シチュー ミニアセロラゼリー②	○	とりにく ツナ いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャバツ きゅうり しめじ コーン たまねぎ	パン ゼリー じゃがいも さとう さつまいも	あぶら ガーリックバター	715 25.9 24.7
22	木	ご飯	牛乳	ビビンバ (肉みそ) ビビンバ (ナムル) トックススープ	○	とりにく ぶたにく だいず なんと	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャバツ もやし にんにく ぜんまい ねぎ	ごはん トック さとう	ごま ごまあぶら あぶら	754 31.1 20.4
23	金	ラーメン	牛乳	餃子③ バンバンジーサラダ ちゃんぽんラーメンの汁		ぶたにく いか とりにく なんと さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり ねぎ もやし キャバツ コーン しょうが にんにく	ラーメン ぎょうざのか	ドレッシング あぶら ごま	781 35.4 20.7
26	月	ご飯	牛乳	さんまのおかか煮 きゅうりともやしのさっぱり和え 黄金煮		さんま なまあげ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし こんにゃく たまねぎ たけのこ	ごはん さとう みずあめ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	784 33.6 23.5
27	火	ご飯	牛乳	若鶏のマリネ② ブロッコリーのおかか和え ごま味噌汁		とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャバツ だいこん ごぼう もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	801 37.8 22.8
29	木	ご飯	牛乳	チキンカレー 大根サラダ ヨーグルト	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	782 26.7 20.4
30	金	こめっこぱん	牛乳	チーズオムレツ パリパリサラダ チリコンカン	○	たまご とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも さらうどん	ドレッシング オリーブオイル	796 36.3 30.5