



日	曜日	献立名	スプーン	食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
				あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		きいろ 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 種実		
2	月	ご飯 牛乳	○	【ひなまつり献立】 洋風ちらしの具 だし巻き玉子 かき菜のすまし汁	あぶらあげ ウィンナー とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かきな	えだまめ コーン しいたけ えのきたけ だいこん	ごはん さとう ふ	ごま	732 29.2 21.6
3	火	わかめご飯 牛乳	○	若鶏のマリネ② ナタデとパイ ごまみそ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ パイン だいこん ごぼう もやし ねぎ ナタデココ	ごはん さとう ごま	あぶら ごま	826 34.4 21.1
4	水	黒パン 牛乳	○	肉団子③ 小松菜サラダ 鶏肉とマカロニのクリーム煮	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	809 34.3 26.4
5	木	ご飯 牛乳	○	【中学生が考えた献立：三中】 さばの塩焼き 金平 めった汁	さば とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	795 29.4 26.2
6	金	きなこ揚げパン 牛乳	○	【地場産レシピ：白菜】 ブロッコリーとチーズのおかか和え 白菜入りすっきりこみ	きなこ ぶたにく かつおぶし やきどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ	パン グラニューとう おつきりこみ	あぶら	730 28.4 29.9
9	月	麦ご飯 牛乳	○	ポークカレー いかくんサラダ ヨーグルト	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	にんじん りんご だいこん きゅうり セロリー	たまねぎ にんにく りんご だいこん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	835 24.8 22.0
10	火	ご飯 牛乳	○	【大阪・関西万博：三重県】 しよいめしの具 津ぎょうざ 大敷汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ あさり たら	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ キャベツ だいこん しめじ たまねぎ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら	801 32.0 22.1
11	水	ラーメン 牛乳	○	煮たまご ジャンジャンラーメンの汁 ひじきサラダ ミニピーチゼリー②	たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン さとう ゼリー	ごま あぶら	732 32.5 25.1
12	木	赤飯 (ごま塩) 牛乳	○	【卒業お祝い献立】 えびフライ ほうれんそうのりごま和え すまし汁 お祝いクレープ	えび とうふ なると とうにゅう あずき	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	もちごめ さとう こめ パンこ ぶ	あぶら ごま ごまあぶら	764 27.0 21.0
13	金	卒業式 (給食はありません)									
16	月	ご飯 牛乳	○	焼きしゅうまい③ バンサンスー マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん しょうまいのかわ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	818 30.1 19.2
17	火	ご飯 牛乳	○	鶏肉のごま照り焼き キムチ和え 肉じゃが	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ だいこん しらたき たまねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごま	740 27.7 17.7
18	水	はちみつパン 牛乳	○	クリスピーチキン シーザーサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン クルトン マカロニ こむぎ じゃがいも	ドレッシング ごま	772 31.1 28.5
19	木	ご飯 牛乳	○	豚肉の生姜焼き みそワナン はるか	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし はるか	ごはん さとう ワナンのかわ	あぶら ラーゆ ごま	727 31.4 18.4
23	月	ご飯 牛乳	○	【図書給食～おかずたちのおおかけ～】 チーズインハンバーグケチャップソース 枝豆サラダ 大麦のスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい セロリー	ごはん さとう パンこ おむぎ	あぶら	786 25.7 25.4
24	火	ご飯 牛乳	○	ヤンニョムチキン② にら入りナムル トックスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう こむぎ トック でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	795 33.9 20.9
25	水	ミルクパン 牛乳	○	ポテトカップグラタン 大根サラダ 大豆とペンのミートソース煮	ツナ だいず とうにゅう とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	だいこん きゅうり エリンギ たまねぎ にんにく コーン	パン さとう じゃがいも パンネ こめ	あぶら	896 34.4 28.1

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日まわしてください。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
ご覧下さい。



給食センターのInstagramを始めまし
毎日の給食の写真を掲載しています。



今月の地場産物
米 きゅうり はくさい

