



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	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかどりのマリネ ナタデとパイン ごまみそしる	○	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(じゃがいも) こむぎこ さとう めんぷん(ゼリー)	あぶら ごま	665 29.2 18.4
3	火	はちみつパン	ぎゅうにゅう	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 キャバツ たまねぎ はくさい	パン クルトン マカロニこむぎこ じゃがいも	ドレッシング ごま	597 24.7 23.1
4	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ひなまつりこんだて】 ようふうちらしのぐ だしまきたまご かきなのすましじる	○	あぶらあげ ウインナー 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	589 24.9 19.3
5	木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	【じばさんレシピ：はくさい】 ブロッコリーとチーズのおかかあえ はくさいいりすっきりこみ	○	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 ブロッコリー	にんじん ほうれんそう キャバツ	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ キャバツ	パン グラニューとう おつきりこみ	あぶら	613 24.1 25.4
6	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	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 たまねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	710 21.9 19.4
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	やきしゅうまい② バンサンスー マーボーどうふ	○	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	キャバツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん(はるさめ) しょうまいのかわ めんぷん(さとう)	ごまあぶら あぶら	638 24.3 16.6
10	火	くろパン	ぎゅうにゅう	にくだんご② こまつなサラダ とりにくとマカロニのクリームに	○	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	キャバツ 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	631 27.4 22.1
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【おおさか・かんさいばんぱく：みえけん】 しょいめしのぐ つぎょうざ おおしじる	○	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 キャバツ だいこん しめじ たまねぎ	ごはん さとう きょうぎのかわ	ごまあぶら あぶら	662 28.0 19.4
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ちゅうがくせいがかんがえたこんだて：三中】 さばのしおやき きんぴら めったじる	○	さば とりにく さつまあげ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	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	638 24.7 22.5
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン にらりナムル 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	キャバツ もやし ねぎ	ごはん さとう こむぎこ トック めんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	637 28.4 18.5
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【としきゅうしよく～おかずたちのおでかけ～】 チーズインハンバーグケチャップソース えだまめサラダ おおむぎのスープ	○	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 キャバツ 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 おおむぎ	あぶら	614 21.2 21.2
17	火	ラーメン	ぎゅうにゅう	にたまご ジャンジャンラーメンのしる ひじきサラダ	○	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 キャバツ きゅうり	ラーメン さとう ノンメグマヨネーズ	ごま あぶら	560 26.9 22.8
18	水	せきはん (ごましお)	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 えびフライ ほうれんそうのりごまあえ すましじる おいおいクレープ	○	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	キャバツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	もちごめ さとう こめこ パンこ ふ	あぶら ごま ごまあぶら	620 22.3 19.2
19	木	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ポテトカップグラタン だいこんサラダ だいでとペンネのミートソースに	○	ツナ だいで 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 こめこ	あぶら	686 28.1 22.8
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのごまてりやき キムチあえ にくじゃが	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	きゅうり キャバツ 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	610 24.6 17.0
24	火	そつぎょうしき (きゅうしよくはありません)										
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき みそワフタン 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 キャバツ もやし はるか	ごはん さとう ワフタンのかわ	あぶら ラーゆ ごま	583 26.5 16.4

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日まきましよう。 *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。



給食センターのインスタグラムを始めました。
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

