



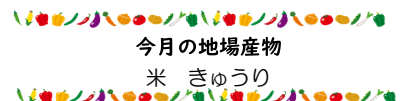
日	曜日	献立名		ス プ ー ン	食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
					あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
					【1群】 魚・肉 卵・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜・果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂 種実	
1	金	ご飯	牛乳	【こどもの日献立】 ハンバーグ玉ねぎソース ごま酢和え 若竹汁 チョコクレープ	とりにく ぶたにく はんぺん どうにゆう とうふ だいず	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ レモン キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	ごはん さとう こめこ	あぶら どうにゆうバター ごま	815 27.9 23.8
7	木	ご飯	牛乳	【地場産レシピ：きゅうり】 さばのみそ煮 きゅうりと枝豆の浅漬け すいとん	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん すいとん さとう	ごま	848 32.7 26.6
8	金	メロンパン	牛乳	スパゲッティナポリタン チキンナゲット② グリーンサラダ	ベーコン とりにく だいず おから	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マツシユルーム きゅうり	パン スパゲッティ さとう	あぶら	890 29.0 28.9
11	月	ご飯	牛乳	鮭のごまみそフライ ひじきサラダ じゃがいも団子のすまし汁	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいもだんご パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	764 26.0 23.0
12	火	ご飯	牛乳	ピピンパ (肉みそ) ピピンパ (ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいず なたと うずらのたまご	ぎゅうにゆう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく こんにゃく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	733 29.8 24.7
13	水	背割りコッペパン	牛乳	【世界の味でキックオフ：アメリカ】 ウイナーチリソースがけ コールスローサラダ クラムチャウダー	ウイナー あさり ぶたにく ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	815 31.8 32.8
14	木	ご飯	牛乳	棒餃子 中華和え 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう どんご ぎょうざのかわ	ごま ごまあぶら あぶら	763 25.9 20.5
15	金	ご飯	牛乳	オムレツ 小松菜サラダ ハッシュドポーク	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	811 24.5 27.1
18	月	ご飯	牛乳	さわらの照り焼き ごま和え 呉汁	さわら だいず どうにゆう	ぎゅうにゆう ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	727 30.4 17.7	
19	火	ご飯	牛乳	彩り野菜のたまご焼き 肉じゃが ごまみそ汁	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん ほうれんそう	しらたき たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	786 26.7 26.1
20	水	パーカーハウス	牛乳	ハムチーズフライ こんにゃくサラダ ABCスープ	ハム ベーコン うずらのたまご わかめ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ	パン マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	784 28.9 35.6
21	木	ご飯	牛乳	肉団子③ 野菜炒め ワンタンスープ ミニアセロラゼリー	ぶたにく とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ もやし メンマ しょうが にんにく しめじ たまねぎ しいたけ	ごはん ワンタンのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら	739 28.0 17.5
22	金	ラーメン	牛乳	春巻 バンバンジーサラダ みそラーメンスープ	とりにく ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ もやし たけのこ きゅうり ねぎ メンマ コーン しょうが たまねぎ	ラーメン はるまきのかわ ラーゆ ごま	あぶら ドレッシング	749 33.3 26.4
25	月	ご飯	牛乳	あじのスタミナ焼き ごま昆布和え 豚汁	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう しおこんぶ	にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも ごま	あぶら ごま	707 30.1 19.0
26	火	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ② 切り干し大根の煮物 高野豆腐のみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん こまつな	しょうが にんにく えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ しいたけ だいこん	ごはん でんぶ さとう	あぶら	790 37.8 21.4
27	水	ミルクパン	牛乳	ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	ハム たまご ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	782 34.4 28.3
28	木	ご飯	牛乳	チキンカレー 大根とツナのサラダ 河内晩柑	とりにく ツナ	ぎゅうにゆう スキムミルク	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 かわちばんかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	772 24.5 19.3
29	金	ご飯	牛乳	みそだれ焼き肉 キムチ和え 大根の中華スープ	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら	730 30.3 19.4

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましょう。 *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Instagramでは
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