



日	曜日	献立名		ス プ リ 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	ごはん	ぎゅうにゅう	【こどものひ こんだて】 ハンバーグたまねぎソース ごまずあえ わかたけじる チョコクレープ	○	とりにく ぶたにく はんぺん どうにゅう とうふ だいず	ぎゅうにゅう 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 どうにゅうバター ごま	649 22.5 20.6
7	木	メロンパン	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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 マッシュルーム きゅうり	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま	682 23.9 23.1	
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じばさんレシピ:きゅうり】 さばのみそに きゅうりとえだまめのあさづけ すいとん	○	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	659 26.3 21.6	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ピピンバ(にくみそ) ピピンバ(ナムル) わかめスープ	○	ぶたにく だいず など うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ チンゲンサイ	ほうれんそう にんにく こんにゃく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	585 25.4 21.7	
12	火	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	【せかいのあじでキックオフ: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	ぎゅうにゅう 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	652 26.2 27.4	
13	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぼうぎょうざ ちゅうかあえ マーボーどうふ	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう 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 どんぶん ぎょうざのかわ	ごま ごまあぶら あぶら	626 22.4 18.7	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのごまみそフライ ひじきサラダ じゃがいもだんごのすまし汁	○	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう 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	608 21.7 20.1	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	オムレツ こまつなサラダ ハッシュドボーク	○	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう にんじん なまクリーム 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 ごま	659 20.8 24.4	
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご② やさしいため 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	ぎゅうにゅう 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 14.9	580 23.0	
19	火	ラーメン	ぎゅうにゅう	はるまき 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	ぎゅうにゅう 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 ラー油	あぶら ドレッシング ごま	608 26.3 25.3	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのてりやき ごまあえ ごじる	○	さわら だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう 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	576 25.5 15.8	
21	木	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう にんじん チーズ	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 27.6	588 22.5	
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いろいろやさしいたまごやき にくじゃが ごまみそしる	○	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう 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 22.5	629 22.6	
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだれやきにく キムチあえ だいこんのちゅうかスープ	○	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 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 どんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	587 25.8 17.3	
26	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン トマト	ブロッコリー 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	627 28.3 24.1	
27	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげ きりぼしだいこんのもの こうやどうふのみそしる	○	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう 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 どんぶん さとう	あぶら 32.4 19.1	640	
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのスタミナやき ごまこんぶあえ とんじる	○	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん しおこんぶ	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	あぶら ごま 16.8	561 25.2	
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー だいこんとツナのサラダ かわちばんかん	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう 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	624 20.8 17.0	

*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。



今月の地産物
 米 きゅうり

