



日・曜日	献立名		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1金	牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭フライ(ソース) 生揚げの煮物	豚肉 鮭フライ 生揚げ さつま揚げ	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ	ごはん 三温糖	油	751	28.6
7木	牛乳	食パン(いちごジャム) クラムチャウダー カレーコロッケ グリーンサラダ	無塩せきベーコン あさり	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャバツ	食パン カレーコロッケ いちごジャム	油 イタリアドレッシング	824	25.5
8金	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 五目煮豆	豆腐 みそ 塩さば 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく	ごはん 三温糖	油	755	34.4
11月	牛乳	ごはん 春雨スープ 春巻き ルーローハンの具	豆腐 春巻き 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜漬け	玉ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん 春雨 三温糖	油	833	26.6
12火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げ餃子③ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なんと 餃子	牛乳 ひじき	人参 枝豆	しょうが にんにく もやし ねぎ こんにゃく キャバツ	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	775	28.0
13水	牛乳	ごはん 野菜椀 厚焼き玉子 豚丼の具	油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参	大根 ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ しらたき グリーンピース	ごはん 三温糖	油	757	31.7
14木	牛乳	コッパパン いちごゼリー ABCスープ フィッシュフライ(ソース) カラフルサラダ	無塩せきベーコン フィッシュフライ	牛乳	人参 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャバツ	コッパパン マカロニ いちごゼリー	油 玉ねぎドレッシング	638	24.0
15金	ジュリア	もち麦ごはん(エコの日) ポークカレー かりかり大豆 ブロッコリーサラダ	豚肉 大豆	ジュリア ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 塩ドレッシング	797	28.1
18月	牛乳	ごはん ジュリエヌスープ 焼きウインナー ガパオライスの具	無塩せきウイナ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ キャバツ にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	705	27.3
19火	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 上州きんぴら	豚肉 油揚げ 野菜かき揚げ	牛乳	人参 いら いんげん	しょうが しめじ ごぼう こんにゃく	地粉うどん 三温糖	油 ごま ごま油	799	26.6
20水	牛乳	わかめごはん つみっこ 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ しょうが キャバツ コーン きゅうり	ごはん すいとん 片栗粉	油 中華ドレッシング	824	30.0
21木	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ	ハンバーグ	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ コーン セロリー カリフラワー	子供パン 三温糖	油 イタリアドレッシング	755	28.9
22金	牛乳	ごはん すまし汁 お魚ナゲット③ 肉じゃが	お魚ナゲット 豚肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	787	26.6
25月	牛乳	ごはん 地場産玉ねぎのみそ汁 鶏のたれかつ ほうれん草のおひたし	みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャバツ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油	709	29.0
26火	牛乳	タンメン えびしゅうまい③ フルーツカクテル	豚肉 えびしゅうまい	牛乳	人参	にんにく しょうが もやし ねぎ キャバツ パイン みかん 黄桃 白桃	中華麺 カクテルゼリー	ごま油	777	28.1
27水	牛乳	ごはん キャバツのみそ汁 野菜コロッケ キムたくごはんの具	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャバツ 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	ごはん 野菜コロッケ	油 ごま油	791	28.6
28木	牛乳	フラワーロール オニオンスープ ミートボール③ ポテのさっぱりサラダ ミルクコーヒー	無塩せきベーコン ミートボール	牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり キャバツ	フラワーロール じゃがいも ミルクコーヒー	油 玉ねぎドレッシング	603	21.7
29金	牛乳	ごはん 豚汁 さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮	豚肉 油揚げ みそ さば竜田	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ 切干大根	ごはん 里芋 三温糖	油	846	31.1

材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 18回 太字: 本庄または上里産

