

日	曜	献		立	名	使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる		ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	628	26.2
4	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん ごまゆかりあえ もずくのみそしる		ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご あつあげ もずく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう こま じゃがいも	にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな あかしそ だいこん ながねぎ	607	25.3
5	水	むぎごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくとかいそうのサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ あおだいず ヨーグルト スキムミルク	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ	653	24.0
6	木	ごはん	牛乳	【初午献立】 とりにくのてりやき おからポテトサラダ こぎつねじる		ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ あぶらあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	しょうが にんにく アスパラな だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきだけ ながねぎ	613	24.5
7	金	あつぎり しょくパン	牛乳	みかんジャム さけのこうそうパンこやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ	みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラな コーン しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	614	29.3
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーこやき きりぼしだいこんのソースいため こうやどうふのたまごとじに		ぎゅうにゅう こもちししゃも たまご さつまあげ かつおぶし あおのり ぶたにく こうやどうふ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	600	27.1
12	水	ごはん	牛乳	あつあげのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく なんと	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく もやし アスパラな にんじん しめじ はくさい ながねぎ	603	22.9
13	木	ソフトめん	はっこう にゅう	ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ アスパラなとちくわのごまマヨあえ		はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく あぶらあげ こんぶ いりだいず きなこ ちくわ	ソフトめん さとう くろざとう ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん にんじん えのきだけ はくさい ほししいたけ ながねぎ アスパラな キャベツ	600	27.8
14	金	あっさりピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズ		ウインナー ぎゅうにゅう ハートオムレツ たまご だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう タビオカパール ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	610	24.3
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのしおこうじやき あますあえ ぎゅうしょくばんさかきんはっこうなべ		ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく あぶらあげ こんぶ みそ	こめ ごまあぶら さとう さといも さけかす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん(かん) にんじん はくさい えのきだけ しらたき ながねぎ	613	28.8
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものカレーいため さけのみそしる		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さけ あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ だいこん ながねぎ	604	26.1
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日 群馬県】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなのおかかあえ こしねじる		ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	631	23.9
20	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおビーンズ やみつきしおこうじキャベツ		ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ だいず かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	600	29.6
21	金	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスのともしびホワイトソースがけ ハートかまぼこサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かまぼこ しろいんげんまめ とうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ぶどう でんぶん	トマトジュース にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな いちご	605	22.5
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのちゅうかサラダ マーボーだいこん		ぎゅうにゅう たら とうふ だいずたんぱく くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん にら	610	21.6
26	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたまみそしる		ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とうふ たまご	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	601	27.7
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら たらのかすじる		ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず さつまあげ たら だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも さけかす	えのきだけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	603	26.7
28	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ フレンチポテトサラダ やさいのとうにゅうクリームチャウダー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん アスパラな コーン はくさい しめじ トマト	600	27.2

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。