

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】 いわしの蒲焼き 切り干し大根のさっぱりあえ 節分豚汁	牛乳 いわし 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん 切干大根 大根 長ねぎ	777	32.0
4	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ごまゆかり和え もずくのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 厚揚げ もずく みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 大根 長ねぎ	737	29.9
5	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ	816	29.0
6	木	ごはん	牛乳	【初午献立】 鶏肉のてりやき おからポテトサラダ 子ぎつね汁	牛乳 鶏肉 おから ツナ 油揚げ	米 ごま油 でんぷん 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 りいも	しょうが にんにく アスパラ菜 大根 にんじん ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	781	29.9
7	金	厚切り 食パン	牛乳	みかんジャム さけの香草パン粉焼き アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鮭 豚肉	食パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラ菜 コーン しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	774	38.2
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー粉焼き 切干大根のソース炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ かつお節 青のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん ビーマン もやし 玉ねぎ 干ししいたけ さやいんげん	731	32.8
12	水	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニョムソース もやしのナムル うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳 厚揚げ みそ なると うずら卵	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく もやし アスパラ菜 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	754	26.8
13	木	ソフト麺	発酵乳	冬野菜の和風汁 黒糖きなこ豆 ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 油揚げ 昆布 炒り大豆 きな粉 ちくわ	ソフトめん 砂糖 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	大根 にんじん えのきたけ 白菜 干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	751	34.0
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 牛乳 卵 大豆 ツナ	米 大麦 米油 タピオカパール 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 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	731	28.1
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばの塩麹焼き 甘酢和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば わかめ 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 ごま油 砂糖 りいも 酒かす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん缶 にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	733	34.0
18	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものカレー炒め 鮭のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鮭 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも 米油	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	742	31.1
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 キャベツと小松菜のおかかあえ こしね汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 小松菜 にんじん コーン 大根 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	777	29.1
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ のり塩ビーンズ やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なると わかめ 大豆 片口いわし 青のり	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま	メンマ にんじん もやし 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	747	36.3
21	金	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスの ともしほホワイトソースがけ ハートかまぼこサラダ 豆乳パンナコッタいちごソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ぶどう糖 でんぷん	トマトジュース にんじん 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ 小松菜 いちご	732	26.7
25	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 茎わかめの中華サラダ マーボー大根	牛乳 たら 豆腐 大豆たんぱく 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが 大根 にら	767	26.5
26	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたまみそ汁	牛乳 ほっけ みそ かつお節 豆腐 卵	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ 小松菜	735	33.4
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 五目きんぴら たらのかす汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 さつま揚げ たら角切 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 酒かす	えのきたけ しょうが にんじん 大根 メンマ こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	732	30.5
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 野菜の豆乳クリームチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン 白菜 しめじ トマト	745	32.5

一食平均エネルギー：753 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：21.3 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。