

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	Kcal	g	g	g
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのかばやき たくあんあえ せつぷんとんじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし キャベツ こまつな たくあん にんじん だいこん ながねぎ	627	26.9	20.7	2.1
4	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん わふうマカロニサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あおだいず かつおぶし あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	622	24.1	21.4	1.8
5	水	しよくパン	牛乳	みかんジャム たら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 たら ぶたにく	しよくパン さとう ノンエッグマヨネーズ 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	600	29.5	20.0	2.1
6	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ ゆかりあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら ワンタン	しょうが にんにく だいこん キャベツ こまつな あかしそ にんじん もやし メンマ ながねぎ	604	22.8	20.1	1.8
7	金	ごはん	牛乳	ししやものカレーやき 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 ししやも さつまあげ あおのり ぶたにく こうやどうふ たまご	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 はねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ	601	27.0	17.0	1.8
10	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめとこんにやくのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじんこんにやく キャベツ	688	25.3	19.2	1.9
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 ぶたにく なると	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 こまつな にんじん しめじ はくさい ながねぎ	600	22.8	17.8	1.6
13	木	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる こまつなとちくわの マヨネーズあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちくわ いりだいず きなこ	ソフトめん ノンエッグマヨネーズ くろざとう	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ	612	27.9	17.4	1.7
14	金	あつさりピラフ	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズスープ	ハム ぎゅうにゅう だいず ツナ ぶたにく とりにく	こめ こめあぶら マカロニ さとう ごま じゃがいも ラード	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	613	26.9	18.8	2.2
17	月	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 フレンチサラダ 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 だいず しろいんげんまめ かまぼこ 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	トマト 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	638	24.8	16.1	2.0
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 とりだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら だいずあぶら ラード パンこ ラード	にんじんこんにやく はねぎ たまねぎ だいこん ながねぎ	600	23.2	17.8	2.0
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 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	617	24.3	19.2	1.9
20	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおポテト しおこうじあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あおのり あおだいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ こまつな コーン	603	26.9	14.6	2.1
21	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのごまやき あまずあえ きゅうしよくばん 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 めぎす こんぶ みそ	こめ ごま さとう さといも はるさめ さけかす	キャベツ もやし みかん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	606	28.3	16.9	1.8
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 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 わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ラード でんぷん	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	616	22.0	17.8	1.7
26	水	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 キャベツ コーン にんじん こまつな しめじ トマト	586	26.4	20.4	2.1
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 ぶたにく さつまあげ たら だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま さけかす	えのきたけ しょうが にんじん ごぼうこんにやく はねぎ はくさい だいこん ながねぎ	601	25.6	17.6	1.9
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき きりぼしだいこんのツナいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ こまつな	600	28.3	18.0	1.9

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：18.4 g

食塩：1.9 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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 たくあんあえ ふくはうちまめじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし キャベツ こまつな たくあん にんじん だいこん ながねぎ	613	25.4	19.9	2.0
4	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん わふうマカロニサラダ もずくのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ あおだいず かつおぶし あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	605	23.9	19.6	1.8
5	水	しよくパン	牛乳	みかんジャム たら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 たら ぶたにく	しよくパン さとう ノンエッグマヨネーズ 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	600	29.5	20.0	2.1
6	木	ごはん	牛乳	【6年生リクエスト】 とりのからあげ ゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく だいこん キャベツ こまつな あかしそ にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく はねぎ	632	26.1	22.0	1.7
7	金	ごはん	牛乳	ししやものカレーやき 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 ししやも さつまあげ あおのり ぶたにく こうやどうふ たまご	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 はねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ	601	27.0	17.0	1.8
10	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめとこんにゃくのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	688	25.3	19.2	1.9
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 ぶたにく 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 こまつな にんじん しめじ はくさい ながねぎ	600	22.8	17.8	1.6
13	木	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる こまつなとちくわの マヨネーズあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちくわ だいず きなこ	ソフトめん ノンエッグマヨネーズ くろざとう	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ	612	27.9	17.4	1.7
14	金	あつさりピラフ	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズスープ	ハム ぎゅうにゅう だいず ツナ ぶたにく とりにく	こめ こめあぶら マカロニ さとう ごま じゃがいも ラード	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	595	26.8	16.7	2.2
17	月	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 フレンチサラダ 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 だいず しろいんげんまめ かまぼこ 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	トマト 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	638	24.8	16.1	2.0
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 とりだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら だいずあぶら ラード パンこ	にんじん こんにゃく はねぎ たまねぎ だいこん ながねぎ	600	23.2	17.8	2.0
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 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	617	24.3	19.2	1.9
20	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおポテト しおこうじあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ あおのり あおだいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ こまつな コーン	603	26.9	14.6	2.1
21	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのごまやき あまずあえ きゅうしょくばん 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 めぎす こんぶ みそ	こめ ごま さとう さといも はるさめ さけかす	キャベツ もやし みかん(缶) にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	606	28.3	16.9	1.8
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 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 わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ラード でんぷん パンこ	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	616	22.0	17.8	1.7
26	水	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 キャベツ コーン にんじん こまつな しめじ トマト	586	26.4	20.4	2.1
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 ぶたにく さつまあげ たら だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま さけかす	えのきたけ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ はくさい だいこん ながねぎ	601	25.6	17.6	1.9
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき きりぼしだいこんのツナいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ こまつな	600	28.3	18.0	1.9

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		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	Kcal	g	g	g
☆節分 季節の変わり目に入りやすいといわれる邪気を「鬼」に例え、豆をまいて鬼を払い、福を呼び込みます。 豆を食べるのは、「豆に（元気に）暮らせるように」と、縁起を担いでいます。											
3	月	ごはん	牛乳	【せつぶん献立】 いわしのかばやき たくあんあえ せつぶんとんじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし キャベツ ほうれんそう たくあん にんじん だいこん ながねぎ	640	27.3	22.0	2.0
4	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん わふうマカロニサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あおだいず かつおぶし あつあげ もずく みそ	こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	600	22.8	19.9	1.8
5	水	あつぎり しょくパン	牛乳	みかんジャム たらの こうそうパンこやき アスパラなのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	しょくパン パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ	にんにく バジル パセリ もやし アスパラな コーン しょうが たまねぎ にんじん エリンギ みかん トマト	602	29.8	19.9	2.1
6	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ ゆかりあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ でんぶん こめこ あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく だいこん キャベツ にんじん あかしそ もやし ほうれんそう ながねぎ	614	22.8	21.3	1.8
7	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーき きりぼしだいこんのソースいため とりにくとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あおのり とりにく あつあげ	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 もやし はねぎ たまねぎ こんにやく さやいんげん	603	25.4	17.9	1.7
10	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめとこんにやくのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	657	24.5	19.2	1.8
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 ぶたにく なると	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ビーフン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	594	23.1	17.0	1.8
13	木	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる ちくわとやさいのマヨネーズあえ こくとう きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ いりだいず きなこ	ソフトめん ごま ノンエッグマヨネーズ くろざとう	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	618	28.0	18.0	1.8
14	金	あつさり ピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズスープ	ベーコン ぎゅうにゅう たまご だいず ツナ	こめ あぶら さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも だいずあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン もやし ブロッコリー にんにく トマト パセリ	623	26.9	21.7	2.1
☆灯の回廊 献立は、雪原に並ぶ雪灯ろうをイメージしました。											
17	月	トマトライス	牛乳	【ともしびの かいろう献立】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ゆきの ともしびサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こめこ さとう ごまあぶら	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	623	24.1	15.8	2.0
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 とりだんごいり みそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく あつあげ みそ だいずたんばく	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも パンこ だいずあぶら ラード	にんじんこんにやく はねぎ たまねぎ だいこん ながねぎ	609	23.9	18.4	2.0
☆食育の日献立：群馬県 ソウルフードの「ソースカツ丼」、収穫量日本一の「キャベツ」、「こしね汁」が登場します。 「こしね汁」は、富岡市周辺で栽培が盛んな「こんにやく・しいたけ・ねぎ」の頭文字を取ったみそ汁です。											
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 こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	607	24.7	17.2	1.9
20	木	ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおポテト しおこうじあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あおのり あおだいず	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	604	27.0	14.7	2.0
☆ふるさと献立 「さかきん発酵鍋」は、「発酵のまち上越」を全国に発信していこうという思いから生まれました。 酒粕が入ったみそ味ベースのスープに、地元の食材を入れた鍋を給食版で味わいます。											
21	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのごまやき あまずあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	こめ ごま さとう じゃがいも はるさめ さけかす	もやし キャベツ みかんかん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	602	26.9	16.9	1.5
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 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 わかめ みそ だいず ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも ラード	コーン たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく しょうが だいこん はねぎ	625	22.5	18.3	1.7
26	水	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チャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン いんげんまめ とうにゅう	コッペパン 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 キャベツ コーン にんじん ブロッコリー しめじ トマト	588	27.3	21.0	2.2
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 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも さけかす	えのきたけ しょうが にんじん だいこん こんにやく はねぎ はくさい ながねぎ	600	26.7	17.4	1.9
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのやくみやき きりぼしだいこんのツナいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ とうふ	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	581	26.8	16.6	1.9

一食平均エネルギー：611 Kcal たんぱく質：25.6 g 脂質：18.5 g 食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。