

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		
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 せつばんとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ だんご こめあがら さとう ごまあがら 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	631	26.7
4	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめこ こめあがら じゃがいも カレールー ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト サラダこんにやく キャベツ	613	22.7
5	水	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム さけのこうそうぱんこやき 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	しよくパン さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあがら じゃがいも こめこハヤシルウ	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	624	30.8
6	木	ごはん	牛乳	【初午献立】 とりにくのヘルシーからあげ 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 あがらあげ	こめ ごまあがら こめこ だんご じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さとも	しょうが にんにく ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ながねぎ	630	24.7
7	金	麦ごはん	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 こめあがら だんご さとう ごま	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	608	25.5
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき きりぼしだいこんのソースいため かきたまみそしる さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく さつまいも あおのり とうふ たまご みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあがら じゃがいも さつまいも 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 こまつな	636	26.8
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 とりにく なた	こめ じゃがいも こめあがら さとう ごま ごまあがら 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	23.0
13	木	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 たまご だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあがら だんご さとう 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	607	24.5
14	金	ソフト麺	牛乳	ふゆやさいのわふうじる ココアまめ アスパラなどちくわのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ こんが いりだいず ちくわ	ソフトめん さとう ココア ごま ノンエッグマヨネーズ	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 アスパラな キャベツ	661	29.9
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのあまざけみそやき あまざけあえ きゅうしよばんさかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく こんが	こめ あまざけ さとう さとも さけかす	キャベツ もやし みかんかん にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	590	27.0
18	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ じゃがいものカレーいため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ だんご さとう じゃがいも こめあがら ラード	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな	585	23.6
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 かつおがし あがらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ こめあがら さとう だんご	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 こんにやく ながねぎ	631	24.8
20	木	チキンライス	牛乳	セルフのオムライス やさいたっぷりスープ とうにゅうパンナコッタ いちごソース	とりにく ぎゅうにゅう たまご ウインナー とうにゅう	こめ おおむぎ こめあがら じゃがいも さとう だんご なたねあがら	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ いちご	608	20.8
21	金	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ はるまき やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ ホタテ とりにく	ちゅうかめん さとう こめあがら はるさめ こむぎこ こめこ ごまあがら ごま だいずあがら だんご	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ だいこん にんにく たまねぎ	682	25.2
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 くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード だんご パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあがら こめあがら 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 たら	625	22.4
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 パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン とうにゅう	コッペパン こめあがら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー かぼちゃ コーン パセリ トマト	614	27.4
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 さつまいも たら だいず みそ	こめ こめあがら さとう だんご 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 メンマ こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	592	25.5
28	金	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 みそワフタンスープ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおがし ぶたにく なた	こめ ごまあがら ノンエッグマヨネーズ ワフタン	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 はくさい メンマ たら	595	27.2

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.6 g

食塩：1.9 g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。