

| 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(赤) | 熱や力になるもの(黄) | | | 体の調子を整えるもの(緑) |
| 3 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【せつぶん献立】 いわしのかばやき きりぼしだいのさつぱりあえ おには外 せつぶんじる | 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 | 635 | 26.8 |
| 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 とうふ もずく みそ | こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ たくあん 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 | 23.6 |
| 5 | 水 | ごはん | 牛乳 | ししやものカレーやき ごますあえ こうやどうふのすきやきじる | ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく こうやどうふ | こめ こめあぶら ごま さとう はるさめ | きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな はくさい ながねぎ えのきたけ さやいんげん | 605 | 27.3 |
| 6 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【はつうま献立】 とりにくのヘルシーからあげ おからポテトサラダ 子ぎつねじる | 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 でんぶん こめこ 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 | 624 | 23.8 |
| 7 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【じょうえつ ふるさと献立】 さばの塩こうじやき ぜんまいのごもくいため 給食版さかきんはっこうなべ | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ めぎす こんぶ みそ | こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ごま さとも さけかす | しょうが にんにく ぜんまい こんにやく にんじん メンマ ほししいたけ さやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ | 626 | 29.6 |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | あつやきたまご しらたきのつるつるいため さけのみそ汁 | ぎゅうにゅう たまご ハム さけ あつあげ みそ | こめ さとう でんぶん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも | にんじん えのきたけ しらたき メンマ こまつな たまねぎ だいこん ながねぎ しょうが | 600 | 26.5 |
| 12 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【しょくいくの日 ぐんま県】 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 こんにやく ながねぎ | 635 | 26.8 |
| 13 | 木 | ソフトめん | はっこうにゅう プレーン | ふゆやさいのわふうじる カレーポテトビーンズ ほうれんそうとちくわの ごまマヨあえ | はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと こんぶ だいず ちくわ | ソフトめん さとう じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま | だいこん にんじん えのきたけ はくさい しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし コーン | 627 | 27.2 |
| 14 | 金 | あつぎり しよくパン | 牛乳 | みかんジャム ポイルウインナー 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 チキンウインナー ぶたにく だいず | しよくパン さとう こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ | みかん もやし アスパラな コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト | 622 | 27.4 |
| 17 | 月 | ごはん | 牛乳 | あつあげのヤンニョムソースあえ もやしとねぎのナムル はるさめスープ | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく なたと | こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ | にんにく もやし にんじん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ はくさい | 607 | 23.1 |
| 18 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | チキンカレー こんにやくわかめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ 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 ごまあぶら さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじんこんにやく もやし コーン | 627 | 21.3 |
| 19 | 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 けんちんじる | ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし あぶらあげ | こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら | 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 だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しらたき | 592 | 25.0 |
| 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 やみつき塩こうじキャベツ | ぎゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ 青のり | ちゅうかめん さとう こめあぶら じゃがいも 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 | 604 | 25.6 |
| 21 | 金 | トマトライス | 牛乳 | トマトライスの ホワイトソースがけ 雪だるまサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ しろいんげんまめ とうにゅう かまぼこ | 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 ほうれんそう | 606 | 22.9 |
| 25 | 火 | ごはん | 牛乳 | あつあげのそぼろあんかけ きりぼしのソースいため たらのかすじる | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず さつまあげ かつおぶし たら みそ | こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも さけかす | えのきたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし はくさい ながねぎ | 604 | 27.0 |
| 26 | 水 | あつざりセラフ | 牛乳 | さけのパンこやき ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ | ウインナー ぎゅうにゅう さけ ベーコン しろいんげんまめ | こめ おおむぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ もやし ブロッコリー ほうれんそう | 623 | 26.7 |
| 27 | 木 | ごはん | 牛乳 | コーンしゅうまい ちゅうかサラダ マーボーだいこん とうにゅうパンナコッタ いちごソース | 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 とうにゅう | 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 | コーン たまねぎ キャベツ にんじん きりぼしだいこん にんにく しょうが だいこん にら いちご | 639 | 20.9 |
| 28 | 金 | コッペパン | 牛乳 | ツナビーンズ ローストチーズポテト とうにゅうクリームチャウダー | ぎゅうにゅう ツナ だいず チーズ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう みそ | コッペパン こめあぶら 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 はくさい しめじ ほうれんそう トマト | 611 | 28.7 |

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.7 g

食塩：2.0 g

*感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | |
|----|---|----------------------|---------------------|--|--|--|---|-----------|---------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの(赤) | 熱や力になるもの(黄) | | | 体の調子を整えるもの(緑) |
| 3 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【せつぶん献立】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ おには外 せつぶんじる | 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 | 635 | 26.6 |
| 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 とうふ もずく みそ | こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ 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 | 603 | 24.0 |
| 5 | 水 | ごはん | 牛乳 | ししやものカレーやき ごまずあえ こうやどうふのたまごとじに | ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく こうやどうふ たまご | こめ こめあぶら ごま さとう じゃがいも | きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん | 621 | 28.8 |
| 6 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【はつうま献立】 とりにくのヘルシーからあげ おからポテトサラダ 子ぎつねじる | 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 でんぶん こめこ 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 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 | 624 | 24.2 |
| 7 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【じょうえつふるさと献立】 さばの塩こうじやき ぜんまいのごもくいため 給食版さかきんはっこうなべ | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ めぎす こんぶ みそ | こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ごま さといも さけかす | しょうが にんにく ぜんまい こんにやく にんじん ほししいたけ メンマ さやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ | 625 | 29.4 |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | あつやきたまご しらたきのつるつるいため さけのみそしる | ぎゅうにゅう たまご ハム さけ あつあげ みそ | こめ さとう でんぶん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも | にんじん えのきたけ しらたき メンマ こまつな たまねぎ だいこん ながねぎ しょうが | 600 | 27.0 |
| 12 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【しょくいくの日 ぐんま県】 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 こんにやく ながねぎ | 639 | 27.3 |
| 13 | 木 | ソフトめん にゅう プレーン | はっこう にゅう プレーン | ふゆやさいのわふうじる カレーポテトビーンズ ほうれんそうとちくわの ごまマヨあえ | はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた こんぶ だいず ちくわ | ソフトめん さとう じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま | だいこん にんじん えのきたけ はくさい しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし コーン | 636 | 27.8 |
| 14 | 金 | あつぎり しよくパン | 牛乳 | みかんジャム オムレツのあまざけトマトソース アスパラナのフレンチサラダ ブラウンシチュー | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず | しよくパン さとう でんぶん あまざけ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ | みかん トマト もやし アスパラナ コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ | 605 | 26.2 |
| 17 | 月 | ごはん | 牛乳 | あつあげのヤンニョムソースあえ もやしとねぎのナムル はるさめスープ | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく なた | こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ | にんにく もやし にんじん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ はくさい | 607 | 23.2 |
| 18 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | チキンカレー こんにやくわかめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ 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 ごまあぶら さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじんこんにやく もやし コーン | 627 | 21.7 |
| 19 | 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 わかめ 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 | 28.3 |
| 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 やみつき塩こうじキャベツ | ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ 青のり | ちゅうかめん さとう こめあぶら じゃがいも 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 | 601 | 25.4 |
| 21 | 金 | トマトライス | 牛乳 | トマトライスの ホワイトソースがけ 雪だるまサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう しろいんげんまめ みそ かまぼこ | 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 ほうれんそう | 608 | 23.1 |
| 25 | 火 | ごはん | 牛乳 | あつあげのそぼろあんかけ きりぼしのソースいため たらのかすじる | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず さつまあげ かつおぶし たら みそ | こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも さけかす | えのきたけ しょうが きりぼしだいこん ながねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい | 616 | 28.2 |
| 26 | 水 | あつさりピラフ | 牛乳 | さけのパンこやき ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ | ウインナー ぎゅうにゅう さけ ベーコン しろいんげんまめ | こめ おおむぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ もやし ブロッコリー ほうれんそう | 641 | 27.2 |
| 27 | 木 | ごはん | 牛乳 | コーンしゅうまい ちゅうかサラダ マーボーだいこん とうにゅうパンナコッタ いちごソース | ぎゅうにゅう たら とうふ くわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ とうにゅう | 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 | コーン たまねぎ キャベツ にんじん きりぼしだいこん にんにく しょうが だいこん にら いちご | 645 | 21.4 |
| 28 | 金 | コッペパン | 牛乳 | ツナビーンズ ローストポテト とうにゅうクリームチャウダー | ぎゅうにゅう ツナ だいず とりにく しろいんげんまめ とうにゅう みそ | コッペパン こめあぶら 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 はくさい しめじ ほうれんそう トマト | 602 | 28.1 |

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.8 g

食塩：2.0 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。