

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 打ち豆 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	796	32.8
4	火	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニョムソース もやしのナムル はるさめスープ	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 春雨	にんにく もやし ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	767	26.4
5	水	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 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 たら	780	26.8
6	木	ごはん	牛乳	鶏肉のおからあげ 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 ごま 砂糖 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも さといも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが ほうれん草 大根 にんじん ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	816	31.3
7	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばの塩麹焼き わかめのごま酢あえ 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば わかめ 鶏肉 昆布 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま さといも 酒かす	しょうが にんにく 小松菜 もやし コーン にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	775	34.3
10	月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 五目きんぴら かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	えのきたけ しょうが にんじん 大根 メンマ こんにやく 玉ねぎ 小松菜	766	31.2
12	水	厚切り食パン	牛乳	りんごジャム 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 りんごジャム ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ	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	826	38.4
13	木	ソフト麺	発酵乳 (プレーン)	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	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 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	750	34.0
14	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ コーン	813	27.3
17	月	あっさりピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーのごまサラダ マカロニと野菜のスープ	ウインナー 牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 ごま 米粉マカロニ なたね油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ コーン もやし ブロッコリー 白菜 パセリ	738	26.6
18	火	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 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 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 干しいたけ こんにやく 長ねぎ	792	30.7
19	水	ごはん	牛乳	太巻き玉子 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 小麦でん粉 じゃがいも 米油 酒かす	にんじん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	728	30.5
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 大豆と小魚のごまがらめ やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なると わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	中華麺 砂糖 米油 ごま ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	786	38.7
21	金	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 野菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 ほっけ みそ かつお節 厚揚げ 大豆	米 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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 白菜	741	31.4
25	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 アスパラ菜 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 大根 長ねぎ	753	30.3
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 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	751	33.1
27	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き しらたきのつるつる炒め 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ 干しいたけ	799	31.3
28	金	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ甘酒トマトソース 切干大根のソース炒め すき焼き煮	牛乳 めぎす さつま揚げ かつお節 青のり 豚肉 焼き豆腐	米 米油 甘酒 ふ 砂糖 米粉	トマト にんにく 切干大根 にんじん ピーマン もやし しらたき 白菜 えのきたけ 長ねぎ	785	34.8

一食平均エネルギー: 776 Kcal

たんぱく質: 31.7 g

脂質: 22.3 g

食塩: 2.4 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。