

| 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 でんぱん 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 | 790 | 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 でんぱん 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 | 754 | 30.3 |
| 5 水 | 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 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 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 | 775 | 38.5 |
| 6 木 | ごはん | 牛乳 | 【初午献立】 鶏肉のヘルシーから揚げ 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 でんぱん 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里いも | しょうが にんにく ほうれん草 大根 にんじん ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ | 797 | 30.1 |
| 7 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 青大豆 ヨーグルト | 米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ | 833 | 29.4 |
| 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 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 ピーマン もやし 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん | 746 | 32.6 |
| 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 うずらの卵入り春雨スープ | 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 緑豆春雨 | にんにく もやし ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ 小松菜 | 766 | 26.4 |
| 13 木 | 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 ツナビーンズ | ウインナー 牛乳 卵 大豆 ツナ | 米 大麦 米油 砂糖 でんぱん 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 | 789 | 31.1 |
| 14 金 | ソフト麺 (発酵乳 プレーン) | 牛乳 | 冬野菜の和風汁 ココア豆 アスパラ菜とちくわのごまマヨあえ | 発酵乳 豚肉 油揚げ 昆布 炒り大豆 ちくわ | ソフトめん 砂糖 ココア 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 干しいたけ 長ねぎ アスパラ菜 キャベツ | 780 | 35.1 |
| 17 月 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 さばの甘酒みそ焼き 甘酢和え 給食版さかきん発酵鍋 | 牛乳 さば みそ わかめ 鶏肉 昆布 | 米 甘酒 砂糖 さといも 酒かす | 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 | 743 | 32.7 |
| 18 火 | ごはん | 牛乳 | 厚焼きたまご じゃがいものカレー炒め とり団子のごまみそスープ | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 大豆 みそ | 米 砂糖 でんぱん 大豆油 じゃがいも 米油 ねりごま ごま なたね油 | にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん キャベツ しょうが にんにく 小松菜 | 802 | 29.0 |
| 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 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でんぱん | 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 | 795 | 30.6 |
| 20 木 | トマトライス | 牛乳 | トマトライスのホワイトソースがけ ハートかまぼこのサラダ 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 かまぼこ 豆乳 | 米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でんぱん | 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 | 758 | 27.0 |
| 21 金 | ゆで中華麺 | 牛乳 | わかめラーメンスープ 春巻き やみつき塩こうじキャベツ | 牛乳 豚肉 なると わかめ ホタテ 鶏肉 | 中華麺 砂糖 米油 はるさめ 小麦粉 米粉 ごま油 ごま でんぱん 大豆油 | メンマ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ 大根 にんにく 玉ねぎ | 864 | 31.2 |
| 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 茎わかめ 豚肉 厚揚げ みそ | 米 ラード でんぱん 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 | 776 | 26.2 |
| 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 みそ | 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 | 746 | 32.6 |
| 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 大豆 みそ | 米 米油 砂糖 でんぱん 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 こんにやく さやいんげん 白菜 長ねぎ | 749 | 30.8 |
| 28 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 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 | 752 | 33.7 |

一食平均エネルギー：779 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：22.4 g

食塩：2.4 g

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