

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	中学校
		しゅしょく	おかず	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		き ねつやちからのもとになる		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
				1ぐん 魚・肉・卵 豆・製品	2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物	5ぐん 米・パン・めん 芋類・砂糖	6ぐん 油脂種実類	たんぱく質 (g) 脂質(g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)
1	水	ココアパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン ブチブチサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	586 23.4 16.8	748 29.0 20.1
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キャベツときゅうりのあさづけ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ごはん ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	592 26.7 17.0	760 32.9 20.1
★もうすぐ、4年生は音楽発表会や中学校は合唱コンクールがあります。のどの調子を整えるはたらきのある「はちみつ」を出します。当日は素敵な歌声を響かせてください！											
3	金	しょうパン はちみつ ぎゅうにゅう	ポトフ れんこんサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ れんこん きゅうり	パン じゃがいも はちみつ	あぶら ドレッシング	721 25.7 31.8	826 30.0 37.7
★6日は十五夜です。十五夜は「いも名月」とよばれ、里芋をお供えしました。けんちん汁には、さといもとだんごが入っています！											
6	月	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) やさしいごまあえ おつきみけんちん汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ しだいけ キャベツ きゅうり だいこん もやし ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さといも だまこもち	あぶら ごま	595 23.2 19.6	776 28.8 23.2
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ きゅうりのピリからあえ はるさめじる	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ラー油 ごま あぶら	605 22.9 21.4	796 28.9 26.6
8	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	チキンのガーリックバター やさしいスープ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ たまねぎ コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	611 28.8 22.6	748 35.4 26.9
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	589 28.1 20.9	753 34.9 24.9
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー だいこんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	585 26.9 19.6	759 36.5 23.6
13	月	ス ポ ー ツ の 日									
14	火	ひじきごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ひじきごはんのぐ) よしのじる だいがくいも (小学校2こ・中学校3こ)	とりにく だいたい とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	えだまめ しだいけ はくさい ねぎ ねぎ	ごはん はちみつ じゃがいも さつまいも	あぶら くろごま	631 24.3 21.0	856 30.1 27.2
15	水	ロールパン ぎゅうにゅう	やさそば チーズサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり オレンジ	パン やさそばめん ※コンタミあり	あぶら	630 23.9 22.5	784 29.3 27.4
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎしおやき きりぼしだいこんのカレーに えのきたけのスープ	さば たまご さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ えのきたけ しだいけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	592 22.1 22.6	791 28.5 29.7
17	金	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー さんしょくソテー 中学校のみ あじつけこざかな	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 中学校のみこざかな なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	ごはん じゃがいも ジャム	あぶら	661 23.0 18.1	818 27.8 21.1
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ やさしいナムル ヨーグルト	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら こまつな	たまねぎ しだいけ もやし ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	640 27.7 20.3	805 33.6 24.0
★中学校体育祭応援メニューです！小松菜には、鉄分も多く入っています。みそ汁からミネラルをしっかりとりましょう！											
21	火	ソースカツ丼 (ごはん) ぎゅうにゅう	(ソースカツ) あぶらあげ こまつなのみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	617 23.5 19.2	762 27.3 21.2
★学校給食くまの日メニューです。群馬県産小麦粉「ゆめかおり」を使用したロールパンや郷土料理「おきりにみ」、生産量日本一を誇るこんにゃく「もから作られた」しらたきを使ったサラダを出します！											
22	水	ゆめロールパン ぎゅうにゅう	おきりにみ あつやきたまご しらたきサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん まいたけ キャベツ きゅうり ねぎ なす しらたき	パン さとう おきりにみ ※コンタミあり	あぶら ごまあぶら	637 25.5 22	758 30.0 25.3
23	木	ごはん ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー ごぼうサラダ りんご	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう だいこん きゅうり りんご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	667 22.4 20.6	854 27.5 24.6
24	金	ココアパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのおうふうにこみ コーンサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン しるいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	681 32.2 28.4	857 40.3 34.7
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげとやさしいちゅうかいため かんこくふうわかめサラダ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく なまあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しだいけ だいこん ねぎ コーン きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	609 24.0 18.9	785 30.1 22.4
28	火	群馬県民(くんまけんみん)の日									
29	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン にたまご もやしのソテー	ぶたにく なると たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	パン さとう ちゅうかめん ※コンタミあり	あぶら	631 29.6 22.7	766 34.6 25.7
30	木	きのこごぼうの揚げだ (ごはん) ぎゅうにゅう	(きのこごぼうの揚げだのぐ) にくだんご(2こ) だいこんとさといものスープ	ソーセージ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ コーン ごぼう しだいけ だいこん	ごはん さとう さといも	あぶら オリーブオイル バター	585 23.9 21.8	732 28.2 24.9
31	金	ロールパン ぎゅうにゅう	ペンネマカロニのポロネーゼ カラフルサラダ パンズキンパバロア	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ パバロア	あぶら	645 22.8 23.5	794 27.6 28.1
※めん類は、そばのコンタミネーションのについて※印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)										基準値 650 27.0 18.0	基準値 830 34.0 23.0
○都合により、献立や材料が変更になることがあります。★太字の食材は、太田市産です。											