



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していないです。

ひ よ う ち	1か月平均 小学校 (基準値)	エネルギー 694kcal (基準値)	たん白質 28.8g	脂質 22.1g	食塩相当量 2.6g	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目	
						1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
						血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる				
						たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう			
2月	■ごはん					■さわらかぼちゃみそ焼き ■ひじき煮 ■いなか汁	さわら、削り節 さつま揚げ、みそ 大豆、豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ	れんこん、だいこん、たまねぎ	こめ、さとう じゃがいも こんにやく	油	649 30.5 16.1 1.9	小麦 乳
4水	■ごはん					■フィレオチキン ■コーンサラダ ■ポークカレー	とり肉、ぶた肉 みそ	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	コーン、キャベツ、たまねぎ	こめ じゃがいも	ドレッシング カレーパウ 油	770 28.4 22.7 3.1	小麦 乳
5木	■コッペパン ■みかん ■ジャム					■オムレツ ■パンネのトマトソース煮 ■コンソメスープ	卵、とり肉 ソーセージ	牛乳	トマト、にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ、キャベツ	パン、パンネ じゃがいも みかんジャム	油	705 26.2 23.4 2.7	卵 小麦 乳
6金	■ごはん					■タコメンチ ■筑前煮 ■みそかき玉汁 ■かみかみ大豆	たこ、たら、卵 とり肉、みそ、大豆 油揚げ、豆腐	牛乳	こまつな	ごぼう、たけのこ、れんこん たまねぎ、だいこん、しいたけ キャベツ	こめ、こんにやく でん粉、パン粉 小麦粉、さとう	油	751 29.2 22.5 2.3	卵 小麦 乳
9月	■ごはん ■味付 ■こんぶ					■鶏肉のくわ焼き ■かぼちゃサラダ ■けんちん汁	とり肉、みそ さつま揚げ、豆腐	牛乳 こんぶ	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ ごぼう	こめ、さとう	マヨネーズ 油	658 28.3 19.1 1.7	卵 小麦 乳
10火	■背割れ ■コッペ					■ほきフライ(タルタルソース) ■大根サラダ ■ミネストローネ	ほき、あさり 卵	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん	だいこん、コーン、たまねぎ キャベツ、セロリー、ピクルス	パン 米粉/パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ドレッシング	667 25.3 27.0 2.9	卵 小麦 乳
11水	■ごはん					■豆腐しゅうまい ■肉野菜炒め ■中華コーンスープ	豆腐、たら 大豆、ぶた肉 みそ、ハム、卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし、キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん	こめ でん粉、パン粉 しゅうまいの皮	油	662 25.5 17.5 2.3	卵 小麦 乳
12木	■パイン ■パン					■さけのガーリック焼き ■ブロッコリーサラダ ■クラムチャウダー	さけ、あさり	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、カリフラワー たまねぎ、マッシュルーム	パン じゃがいも	ドレッシング 油	670 32.6 17.4 3.4	小麦 乳
13金	■ごはん ■野菜 ■ふりかけ					■えだまメンチ ■ごまあえ ■豚汁	ぶた肉、豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ だいこん、ごぼう、えだまめ	こめ、さとう パン粉	油、ごま	730 26.8 22.9 2.8	小麦 乳
16月	■ごはん					■ギンヒカリの塩焼き ■五目きんぴら ■だいこんと豆腐のみそ汁	ギンヒカリ ぶた肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、れんこん、だいこん たまねぎ	こめ、さとう こんにやく	油	620 29.3 14.8 2.3	小麦 乳
17火	■こめっこ ■ぱん					■ミートボール ■じゃがコーン炒め ■白菜のスープ	とり肉、ぶた肉 ソーセージ あさり	牛乳	にんじん	コーン、はくさい、だいこん しめじ、たまねぎ	パン じゃがいも	油	615 25.3 25.3 3.5	小麦 乳
18水	■ごはん					■枝豆入り卵焼き ■こんにやくサラダ ■マーボー豆腐	卵、ぶた肉、豆腐、 みそ	ジョア	ブロッコリー パプリカ にんじん、にら	だいこん、たまねぎ たけのこ、しいたけ えだまめ	こめ、でん粉 こんにやく	ドレッシング 油	625 27.1 12.5 1.6	小麦 乳
19木	■ロール ■パン					■ハーブチキン ■厚揚げのピザ焼き ■きのこシチュー	とり肉、厚揚げ	牛乳 スキムミルク	さやいんげん パプリカ にんじん	たまねぎ、しめじ、えりんぎ	パン、マカロニ さとう じゃがいも	油	834 33.0 33.5 3.3	小麦 乳
20金	■ごはん					■アジのりごまフライ ■おかかあえ ■こしね汁 ■抹茶プリン	あじ、かつお節 豆腐、ぶた肉 みそ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	はくさい、もやし、しいたけ ねぎ、だいこん、ごぼう	こめ、こんにやく 小麦粉、パン粉 抹茶プリン	油、ごま	718 25.7 22.1 1.8	小麦 乳
24火	■はちみつ ■パン					■いかフリッター ■のりサラダ ■ABCスープ	いか、ツナ 沖あみ とり肉	牛乳 のり あおさ	パプリカ にんじん	もやし、キャベツ、たまねぎ しめじ	パン、でん粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	631 29.4 17.6 2.4	小麦 乳 えび
25水	■ごはん					■和風ハンバーグ ■野沢菜あえ ■なめこ汁	とり肉、ぶた肉 豆腐、油揚げ みそ、大豆	牛乳	のぎわな、 にんじん こまつな	キャベツ、もやし、だいこん なめこ、たまねぎ	こめ	ドレッシング	633 24.9 18.2 2.4	小麦 乳
26木	■黒パン					■チキン竜田 ■ガーリックポテト ■コロコロ野菜スープ	とり肉、あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	えりんぎ、たまねぎ、だいこん ごぼう、セロリー	パン、小麦粉 じゃがいも パン粉	油	657 26.5 22.9 2.4	小麦 乳
27金	■ごはん					■ホッケー夜干し ■おひたし ■群馬県産和牛の すき焼き風煮	ほっけ、削り節 上州和牛、豆腐	牛乳	こまつな	キャベツ、もやし、はくさい ねぎ	こめ、さとう しらたき		841 32.7 44.9 2.3	小麦 乳
30月	■ラーメン					■鶏のから揚げ(手作り) ■中華和え ■しょうゆラーメンスープ	とり肉、ぶた肉	牛乳 わかめ	パプリカ こまつな にんじん	もやし、キャベツ、たまねぎ ねぎ、しなちく	ラーメン でん粉	油 ドレッシング	750 40.6 20.2 5.1	小麦 乳