

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人分 - [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
30	火	むぎごはん	チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりこ	むぎ <b>こめ</b> ジャがいも カレー サラダゆ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース もも ようなし りんご みかん	656	19.3	16.7	1.8
31	水	マーラーカオ	サラダうどん ぎょうざ	ぎゅうにゅう とりこ ぎょうざ	マーラーカオ うどん こま	きゃべつ きゅうり もやし おくら コーン にんじん	575	19.5	20.5	2.6
1	木	ごはん	さばのみそに なつのけんちんじる からしあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ	<b>こめ</b> こんにやく こまあぶら	ごぼう <b>さす</b> だいこん ねぎ ちんげんさい きゃべつ もやし	605	25.0	21.7	2.3
2	金	ごはん	なつのマーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 豆腐 ふたにく みそ	こめ さとう かたくりこ サラダゆ はるさめ こま	にんじん <b>さす</b> ねぎ ビーマン しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	608	26.6	19.5	2.3
5	月	クロワッサン	スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム こなチーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ アーモンド さ とう	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	638	23.2	28.5	2.2
6	火	ぶたどん	こまつなサラダ はるなのなし	ふたにく なると ぎゅうにゅう かつおフレーク	<b>こめ</b> しらたき さとう オ リーブゆ	しょうが たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ レモン なし	601	25.0	19.9	2.0
7	水	ココアパン	ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー	パン ジャがいも しらたき こまあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ しめじ ごぼう だいこん きゅうり	601	22.8	24.8	2.6
8	木	ごはん	あつあげのオイスターいため ひじきのピリッとづけ ふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ひじき とりこ ふりかけ	<b>こめ</b> サラダゆ さとう か たくりこ こまあぶら こま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ きゅうり きゃべつ	615	24.5	21.4	2.1
9	金	ごはん	ハンバーグケチャップソース キャベツのごまじょうゆあえ おつきみスープ	ぎゅうにゅう うすらのたまご	こめ ビーフン しらたまもち かたくりこ こま さとう	にんじん ちんげんさい ほししいたけ きゃべつ もやし	630	24.7	19.4	2.3
12	月	ツイストロールパン	チキンのトマトクリームに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ	パン ベシャメルソース さ とう こまあぶら こま	にんじん きゃべつ たまねぎ コーン グリンピース こまつな きりほしだいこん	642	27.3	28.5	2.1
13	火	ごはん	愛媛県からまだいが届きます!! まだいのバーベキューソース おかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう こおり豆腐 あぶらあげ みそ まだい かつおぶし	<b>こめ</b> サラダゆ さとう	だいこん にんじん にんにく しょうが ねぎ きゃべつ ちんげんさい もやし	603	28.3	21.8	2.3
14	水	ジャージャーめん	わふうツナサラダ ヨーグルト	ふたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ かつおフレーク ヨーグルト	ちゅうかめん サラダゆ さ とう こまあぶら こま	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん <b>わふうめん</b>	618	29.7	21.0	3.0
15	木	えだまめごはん	にくじゃが アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ かつおぶし	<b>こめ</b> こまあぶら こま じゃがいも しらたき さとう サラダゆ アーモンド	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ こまつな もやし	639	26.6	21.4	2.6
16	金	はつがげんまいいり ごはん	チリシチュー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かつおフレーク	はつがげんまい じゃがいも ハヤシルー サ ラダゆ クルトン ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり	649	23.3	21.7	2.5
20	火	カレーピラフ	とり肉とマッシュルームのドリア風 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ なまクリーム	<b>こめ</b> ベシャメルソース バ ター サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゃべつ <b>きゅうり</b> あかビーマン コーン	652	24.8	25.3	2.4
21	水	せわりパン	しおやきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり ヨーグルト クリームチーズ	パン やきそばめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ビーマン ほししいたけ もも ようなし みかん パイン	612	25.0	19.4	2.7
22	木	わかめごはん	さといものそぼろに ごまマヨネーズあえ れいとうみかん	わかめ ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ	<b>こめ</b> さといも こんにやく さとう こま かたくりこ マヨネーズ	にんじん えだまめ こまつな きゃべつ コーン れいとうみかん	618	20.1	18.9	2.7
26	月	くろパン マーガリン	ごもくにこみうどん えだまめいりたまごやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ たまご みそ	パン マーガリン ゆでうどん こま さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ にら えのきたけ ちんげんさい もやし	632	27.9	26.0	3.4
27	火	ごはん	チンジャオロースー パオズ ちゅうかふうなめこスープ	ぎゅうにゅう なると ふたにく	<b>こめ</b> こまあぶら パオズ サラダゆ さとう こま か たくりこ	なめこ ねぎ にんじん にら たまねぎ ビーマン パプリカ たけのこ	582	23.7	16.1	2.4
28	水	パーカーハウス	てりやきチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン レッドキドニー とりこ	パン ジャがいも マカロニ オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく コーン きゃべつ <b>きゅうり</b>	623	28.1	25.3	3.4
29	木	ごはん	群馬県産きのこ消費拡大事業 ぐんまのきのこストロガノフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム かいそう	<b>こめ</b> サラダゆ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ しいたけ にんにく トマト きゃべつ <b>きゅうり</b>	625	20.1	21.9	3.1
30	金	うんどうかいおうえん献立 ごはん	ぶたにくのうめみそかけ おんやさいサラダ そうめんじる	ぶたにく みそ うすらのたまご	こめ さとう そうめん じゃがいも ドレッシング	<b>うめジャム</b> にんじん ねぎ さやえんどう ほししいたけ かぼちゃ えだまめ オレンジ	630	21.7	15.4	2.9
うんどうかい 運動会をがんばるためには、エネルギーとなる炭水化物(米やめん)を多めにとり、 いっしょ						期間平均	621	24.4	21.6	2.5
たんすいかぶつこめ たんすい おお すいみん						基準値	650	27.5	18.5	2.0

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます  
 ※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。  
 ※ 8月の給食費の引き落としは **8月25日(木)**、  
 9月は**9月26日(月)**になります。ご入金には余裕をもってお願い致します。

