














日	曜日	 こんだてめい	食品のはたらき			エネルギー [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					
1	月	ツイストロールパン 	チリコンカン ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レッドキ ドニー	パン ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ほうれんそう きゃべつ コーン しょうが	661	24.4	25.1	3.1
2	火	ごはん 節分こんだて 	いわしのうめおかか けんちんじる ごまあえ ぶくまめ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とうふ ぶくまめ	こめ さとも ごま ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな もやし	610	26.7	19.1	2.4
3	水	ジャージャーめん (パックめん) 	チーズサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パックめん さとう ごま ごまあぶら おりーぶゆ マーラーカオ	ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり にんじん れもんかじゅう	685	26.8	25.2	2.8
4	木	ごはん 	ほたてとたまごの ちゅうかスープ ぶたにくのみそかけ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ほたて たまご ぶたにく	こめ かたくりこ さとう アーモンド	にんじん いら コーン もやし こまつな	670	28.3	24.2	2.3
5	金	ビビンバどん 	トックいりスープ ほんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら トック	しょうが ほうれんそう もやし にんじん いら たけのこ ほんかん	628	26.4	18.2	1.7
8	月	ココアパン にこみごもくうどん 	もちいなり いかくんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いかくんせい	パン うどん さとう もちいなり おりーぶ ゆ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ えのきたけ だいこん きゅうり せろりー	599	25.4	17.5	3.9
9	火	ぐんまわざゅうどん 群馬和牛丼 	てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 県産牛 肉 チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース こまつな きりぼしだいこん	654	26.1	23.3	2.0
10	水	アーモンドあげパン 	ビーフンスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご なると つな	パン あぶら さとう アーモンド ビーフン かたくりこ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ きゅうり きゃべつ たまねぎ れもんかじゅう	657	25.9	28.8	2.8
12	金	ごはん 	みそしる さわらのしおこうじ たつたあげ ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さわら いかまほこ	こめ あぶら さとう ごま	だいこん ねぎ こまつな きゃべつ コーン	648	24.1	25.0	2.2
15	月	くろパン 	ミートボールの トマトソースに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ	パン マカロニ さと う あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり	654	24.5	22.6	1.9
16	火	ごはん 	わかめのからみスープ とりにくの マーマレードソース おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく かつおぶし	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら	いら たまねぎ しょうが ねぎ マーマレードジャム ほうれんそう はくさい もやし にんじん	658	24.4	22.6	2.9
17	水	ミニクロワッサン 	もりとうみの クリームスパゲッティ グリーン サラダ	ぎゅうにゅう えび いか ほたて なまクリーム ベーコ ン	パン スパゲッティ おりーぶゆ ばたー ベシャメルソース クルトン	パセリ しめじ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり にんじん	635	24.7	29.7	2.1
18	木	こぎつねごはん 	いなかじる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なま あげ つな	こめ さとう あぶら じゃがいも おりーぶ ゆ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	646	23.6	20.7	2.5
19	金	ごはん 	さばのみそに じょうしゅうきんぴら いそあえ	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく ちくわ やきのり	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ごぼう にんじん しらたき ちんげんさい もやし きゃべつ	657	25.1	22.7	2.4
22	月	せわりコッペパン 	カレーやきそば ごぼうサラダ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヤクルト	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ピーマン きゃべつ ごぼう きゅうり こんにやく	647	25.1	23.8	2.9
24	水	パンズパン 	ようふうおでん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウイン ナー うすらのたまご かいそう	パン ジャがいも ご ま さとう ごまあぶ ら	にんじん だいこん こんにやく きゃべつ きゅうり たまねぎ	674	27.8	26.9	3.3
25	木	ごはん 	なまあげのオイスター ソースいため ひじきのピリッとづけ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら ごま ミルメク	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	630	24.0	20.3	2.0
26	金	むぎごはん 	きのこストロガノフ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ ジャがい も 加-フルク あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゃべつ コーン	637	22.0	18.2	2.4
						期間平均	647	25.3	23	2.5
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

※ 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。  
 ※ 2月の給食費は 2月25日(木)に引き落としとなります。  
 余裕をもってご入金をお願い致します。

**太字** は安中市内で栽培された食材です。



☆「群馬県食肉提供推進事業」を活用して、群馬県産和牛で牛井をつくります! おたのしみに♪