

令和5年



# 4月よていこんだてひょう



みどり市大間々学校給食センター

(小学校用)

日曜	主な材料名						みどり市産野菜	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質・塩分 (g)	
	赤(体をつくる)		緑(体の調子を整える)		黄(エネルギーになる)				
	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂・種 実			
7 金	<b>新任式・始業式・入学式</b>								
10 月	わかめごはん 牛乳	にくだんご 小②中③ パンパンジー ちゅうかコーンスープ	とりにく わかめ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん かたくりこ	ドレッシング	609 21.5 15.5 2.9
11 火	ごはん 牛乳	しろみぎかなフライ(ソース) しおこんぶあえ とんじる	ホキ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	575 24.1 17.1 2.0
12 水	しよくパン 牛乳	ツナサンドのぐ(マヨネーズ) ジャーマンポテト ラビオリスープ	ツナ ベーコン ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん にら	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ もやし	パン じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら マーガリン	648 28.7 22.4 3.5
13 木	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき つぼづけあえ なめこじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ なめこ	ごはん さとう	あぶら	549 27.9 14.6 2.7
14 金	こめっこぱん 牛乳	コーンシチュー こまつなサラダ おいわいいちごゼリー	とりにく ツナ	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ レモン いちご	こめこパン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	636 27.4 23.2 2.5
<b>小学校・あずま小中学校前期1年生給食開始(入学・進級お祝い献立)</b>									
17 月	ごはん 牛乳	ほんかくマーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	576 20.5 17.0 2.7
18 火	ごはん 牛乳	とりのからあげ 小②中③ きんぴら いなかじる	とりにく さつまあげ なまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	638 22.6 22.6 2.5
19 水	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら	589 26.0 21.1 2.8
20 木	むぎごはん 牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	630 21.6 18.9 2.8
21 金	ミニせわりコッペパン 牛乳	やきそば フルーツのゼリーあえ ㊦ウインナー	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし パイン もも	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	586 21.0 15.9 2.5
24 月	ごはん 牛乳	メンチカツ(ソース) こみづけ わかめのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	654 24.2 25.9 2.5
25 火	ごはん 牛乳	さばのみそに ごまずあえ とうふのどろみスープ	さば みそ とうふ とりにく	牛乳	こまつな	キャベツ もやし きゅうり コーン はくさい ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	632 25.4 24.9 2.6
26 水	ゆめロール チョコクリーム 牛乳	チキンのトマトに かいそうサラダ	とりにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム	あぶら ドレッシング	596 29.4 21.5 2.2
27 木	ごはん 牛乳	ハヤシルウ ごぼうサラダ	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン マヨネーズ	667 19.3 24.9 3.1
28 金	ラーメン 牛乳	ぎょうざ 小②中③ さんしよくナムル みそラーメンのスープ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ	ラーメン こむぎこ	ドレッシング ごまあぶら あぶら ごま	624 23.1 19.0 4.5

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ☆[代]は、アレルギー代替食です。

<p><b>今日の群馬県産</b></p>	<p><b>みどり市の工場で製造しています。</b></p>	<p>平均</p> <p>609 24.1 20.1 2.8</p>
		<p>基準値</p> <p>650 26.8 18.1 2.0</p>

<p>にゅうがく しんきゅう</p> <p><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b></p>	<p>早寝・早起きを 心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3 食をしっかり食 べる</p>	<p>日中は元気 に体を動か す</p>
---	-------------------------	-----------------------------------	------------------------------

令和5年



# 4月予定献立表



(中学校用) みどり市大間々学校給食センター

日曜	主な材料名							みどり市産野菜	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質・塩分 (g)	
	赤(体をつくる)		緑(体の調子を整える)		黄(エネルギーになる)					
	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂・種 実				
7 金	ミニチーズパン 牛乳	春キャベツのスパゲッティ フルーツ白玉	ベーコン チーズ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく パイン もも	パン スパゲッティ しらたまこ	マーガリン オリーブオイル あぶら		728 27.8 20.5 3.0
<b>新任式・始業式・入学式(中学校2・3年生のみ給食が出来ます。あずま小中学校・後期8・9年生は出ません。)</b>										
10 月	わかめご飯 牛乳	肉団子 小②中③ パンパンジー 中華コンスープ	とりにく わかめ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん かたくりこ	ドレッシング		704 27.1 18.7 3.8
11 火	ご飯 牛乳	白身魚フライ(ソース) 塩昆布あえ 豚汁	ホキ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま		693 28.5 19.8 2.5
12 水	食パン 牛乳	ツナサンドの具(マヨネーズ) ジャーマンポテト ラビオリスープ	ツナ ベーコン ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん にら	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ もやし	パン じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら マーガリン		799 35.7 25.8 4.8
13 木	ご飯 牛乳	豚肉の生姜焼き つぼ漬けあえ なめこ汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ なめこ	ごはん さとう	あぶら		673 22.8 34.0 3.4
14 金	こめっこぱん 牛乳	コーンチュー 小松菜サラダ お祝いいちごゼリー	とりにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ レモン いちご	こめこパン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら		800 34.3 27.9 3.3
<b>小学校・あずま小中学校前期1年生給食開始(入学・進級お祝い献立)</b>										
17 月	ご飯 牛乳	本格マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら		709 24.6 19.8 3.3
18 火	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ 小②中③ きんぴら 田舎汁	とりにく さつまあげ なまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま		807 28.5 28.2 3.2
19 水	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら		756 32.7 25.9 3.7
20 木	麦ご飯 牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング		777 25.7 22.3 3.5
21 金	ミニ背割りコッパン 牛乳	焼きそば フルーツのゼリーあえ ㊦ウインナー	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし パイン もも	パン やきそばめん ゼリー	あぶら		829 30.2 26.9 4.0
24 月	ご飯 牛乳	メンチカツ(ソース) 香味漬け わかめの味噌汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま		822 29.8 32.3 3.2
25 火	ご飯 牛乳	さばの味噌煮 ごま酢あえ 豆腐のどろみスープ	さば みそ とうふ とりにく	牛乳	こまつな	キャベツ もやし きゅうり コーン はくさい ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら		768 32.9 26.5 3.2
26 水	ゆめロール チョコクリーム 牛乳	チキンのトマト煮 海藻サラダ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん わかめ トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ パセリ きゅうり	パン チョコクリーム	あぶら ドレッシング		765 36.7 26.2 2.8
27 木	ご飯 牛乳	ハヤシルウ ごぼうサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン マヨネーズ		827 23.2 30.1 4.0
28 金	ラーメン 牛乳	餃子 小②中③ 三色ナムル 味噌ラーメンのスープ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ	ラーメン こむぎこ	ドレッシング ごまあぶら あぶら ごま		740 27.1 23.1 5.6

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ☆[代]は、アレルギー代替食です。

<p><b>今月の群馬県産</b></p> <p>米      こめっこぱん ゆめロール      牛乳      ぶたにく      こんにゃく</p>	<p><b>みどり市の工場で製造しています。</b></p> <p>しょうゆ      小麦粉 (パン・やきそば・うどん)      みどモス</p>	<p>平均</p> <p>29.9 24.4 3.6</p>	<p>基準値</p> <p>830 35.3 23.1 2.4</p>
---	---	------------------------------------	---

にゅうがく しんきゅう  
**ご入学・ご進級  
おめでとうございます**

早寝・早起きを  
心がける

朝・昼・夕の3  
食をしっかり食  
べる

日中は元気  
に体を動か  
す



令和5年



# 4月予定献立表



(中学校用)  
みどり市大間々学校給食センター

日曜	献立名	給食の感想等がありましたら、記入してください。
7 金	ミニチーズパン 牛乳 春キャベツのスパゲッティ フルーツ白玉	
<b>新任式・始業式・入学式(中学校2・3年生のみ給食が出ます。あずま小中学校・後期8・9年生は出ません。)</b>		
10 月	わかめご飯 牛乳 肉団子 小②中③ パンパンジー 中華コーンスープ	
11 火	ご飯 牛乳 白身魚フライ(ソース) 塩昆布あえ 豚汁	
12 水	食パン 牛乳 ツナサンドの具(マヨネーズ) ジャーマンポテト ラビオリスープ	
13 木	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き つぼ漬けあえ なめこ汁	
14 金	こめっこぱん 牛乳 コーンチュー 小松菜サラダ お祝いいちごゼリー	
<b>小学校・あずま小中学校前期1年生給食開始(入学・進級お祝い献立)</b>		
17 月	ご飯 牛乳 本格マーボー豆腐 春雨サラダ	
18 火	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 小②中③ きんぴら 田舎汁	
19 水	パーカーハウス 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ABCスープ	
20 木	麦ご飯 牛乳 ポークカレー こんにやくサラダ	
21 金	ミニ背割りコッペパン 牛乳 焼きそば フルーツのゼリーあえ ㊦ウインナー	
24 月	ご飯 牛乳 メンチカツ(ソース) 香味漬け わかめの味噌汁	
25 火	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ごま酢あえ 豆腐のとろみスープ	
26 水	ゆめロール チョコクリーム 牛乳 チキンのトマト煮 海藻サラダ	
27 木	ご飯 牛乳 ハヤシルウ ごぼうサラダ	
28 金	ラーメン 牛乳 餃子 小②中③ 三色ナムル 味噌ラーメンのスープ	

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ☆[代]は、アレルギー代替食です。  
◎今月の群馬県産食材(★はみどり市産)

平均	
基準値	830 35.3 23.1 2.4