



日曜	献立名	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		
1月	ご飯 牛乳	変わりビビンバの具 ショールンポー①② わかめスープ	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう えだまめ にんにくしょうが えのきたけ ねぎ コーン	ごはん さとう はるさめ ショールンポーのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	790 23.4 19.6 3.9
2火	ご飯 牛乳	かつおフライ(ソース) 塩昆布あえ 野菜たっぷり味噌汁 柏餅	かつお とうふ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	ごはん じゃがいも かしわもち	あぶら ごま	816 23.4 19.4 2.5
8月	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 お魚サラダ けんちん汁	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ しらす	にんじん	たまねぎ にんにくしょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	733 33.9 21.9 3.4
9火	ご飯 牛乳	肉団子 小②中③ わかめと豆腐の味噌汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	745 32.8 24.0 3.6
10水	きなこ揚げパン 牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ ラビオリトマスープ ヨーグルト	きなこ ツナ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	パン グラニューとう じゃがいも さとう ラビオリのかわ	あぶら	736 32.2 25.3 3.3
11木	麦ご飯 牛乳	ポークカレー ひじきと大根のサラダ ④アーモンド小魚	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき スキムミルク ④こさかな	にんじん	たまねぎ りんご にんにく だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ④アーモンド	821 28.1 24.7 3.6
12金	ミニチーズパン 牛乳	スパゲッティナポリタン アセロラジュレポンチ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく パイン もも ナタデココ	パン スパゲッティ アセロラジュレ	あぶら オリーブゆ	808 29.4 22.5 3.0
15月	ご飯 牛乳	鶏肉の薬味ソースかけ 切干大根の炒め煮 若竹汁	とりにく さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きりぼしだいこん しんじきしいたけ キャベツ たけのこ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	730 29.5 20.1 3.9
16火	ご飯 牛乳	生揚げと豚肉の味噌炒め 餃子 小②中③(しょうゆ) 五目ワンドンスープ	ぶたにく なまあげ なると みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが もやし ねぎ	ごはん さとう かたくり ぎょうざのかわ ワンドンのかわ	あぶら	826 33.8 26.1 4.2
17水	ココアパン 牛乳	なすとひき肉のペンネ ごぼうサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	パン ペンネ	オリーブゆ マヨネーズ	880 29.4 32.2 2.8
18木	わかめご飯 牛乳	じゃがいもの南蛮煮 厚焼きたまご(代:肉団子(和風)) 即席漬け	とりにく なまあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	764 32.2 23.3 3.9
19金	ミニこめっこぼん 牛乳	焼きそば 杏仁豆腐のフルーツあえ ④ウインナー(ケチャップ)	ぶたにく ④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 ちゅうかめん あんにとろふ	あぶら	864 31.9 29.7 4.0
22月	ご飯 牛乳	手作りマーボー豆腐 春雨サラダ フルーツキャラットゼリー	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さとう かたくり キャラットゼリー	あぶら ごまあぶら	756 27.9 21.0 3.0
23火	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 香味漬け じゃがいもとたまねぎの味噌汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくり	あぶら ごま	727 30.2 20.0 3.1
24水	うどん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 小①中② ごま酢あえ 五目うどんの汁 ④ミニレモンゼリー	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり コーン	うどん さとう ④レモンゼリー	あぶら ごま	754 27.2 24.4 5.3
25木	ご飯 牛乳	ハヤシルウ 海藻サラダ 小玉すいか	ぶたにく ツナ	牛乳 なまクリーム わかめ	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 キャベツ きゅうり こたますいか	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン ドレッシング	809 24.9 23.1 4.1
26金	背割りコッペパン 牛乳	チリコンカン ウインナー ABCスープ ヨーグルト	ぶたにく だいず ウインナー ベーコン うずらたまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	772 35.4 29.9 4.1
29月	ご飯 牛乳	さばの味噌煮 上州きんぴら にらたま汁	さば みそ ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり	あぶら ごまあぶら ごま	825 35.7 31.0 3.6
30火	ご飯 牛乳	チンジャオロースー 春巻き 小①中② 春雨スープ	ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん はるさめ はるまきのかわ さとう かたくり	あぶら ごまあぶら	901 30.9 36.3 3.7
31水	ゆめロール 牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ②	とりにく	牛乳 チーズ なまクリーム スキムミルク	にんじん パプリカ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	844 31.9 31.0 2.7

☆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。
☆こんにやくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものとなる食べ物(緑)」に分類しています。

今日の群馬県産

米 こめっこぼん ゆめロール 牛乳 ぶたにく こんにやく

みどり市の工場で製造しています。

しょうゆ 小麦粉 (パン・やきそば・うどん) みどモス

げん き き ほん
元気の基本! はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

平均	795 30.2 25.3 3.6
基準値	830 34.2 23.1 2.5