

令和5年



# 6月予定献立表



みどり市大間々学校給食センター (中学校用)

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 木	ご飯 牛乳	肉団子 小②中③ しらたきのチャブチェ トックのスープ	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	しらたき にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	851 31.2 26.4 5.2
2 金	黒パン 牛乳	スペイン風オムレツ(ケチャップ) 【代:チキンナゲット】 ラビオリスープ ヨーグルト	たまご ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし	パン ラビオリのかわ		745 29.3 21.2 3.6
5 月	ご飯 牛乳	豚肉とごぼうのごま炒め キムチあえ 豆腐のどろみスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	695 33.9 19.9 3.2
6 火	ご飯 牛乳	かみかみかき揚げ(天井のたれ) ひじきの煮物 豚汁	さきいか だいず あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	848 31.0 31.1 3.7
7 水	ナン 牛乳	キーマカレー じゃこサラダ キャンディーチーズ 小②中③	ぶたにく だいず	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ ブルーン りんご にんにく しょうが キャベツ だいこん	ナン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	814 33.5 36.4 4.4
8 木	ご飯 牛乳	じゃがいもの南蛮煮 ぐんまのなつとう ごま酢あえ	ぶたにく あつあげ なつとう	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	805 34.7 27.0 2.5
9 金	ココアパン 牛乳	ポークビーンズ こんにゃくサラダ 芋けんぴ小魚	ぶたにく だいず	牛乳 こぎかな	にんじん トマト	たまねぎ にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも さつまいも	オリーブゆ ドレッシング	758 32.3 24.2 2.8
12 月	ご飯 牛乳	本格マーボー豆腐 ツナとわかめのサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶたにく とうふ ツナ みそ	牛乳 わかめ		ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ うめゼリー	あぶら ドレッシング	728 26.8 21.7 3.5
13 火	ご飯 牛乳	あじ醤油漬けフライ 野菜たっぷり味噌汁	ぶたにく あじ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	785 34.7 30.2 3.4
14 水	ラーメン 牛乳	餃子 小②中③ 三色ナムル 塩ラーメンのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん ぎょうぎのかわ	あぶら ドレッシング ごま	712 27.2 20.1 5.6
15 木	ご飯 牛乳	ハヤシルウ ヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム パイン もも みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	852 24.6 23.5 3.5
16 金	青割りコッペパン 牛乳	ツナサンドの具(マヨネーズ) 鶏の照り焼き ABCスープ	ツナ とりにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン しょうが キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	マヨネーズ	733 40.7 26.3 4.2
19 月	ご飯 牛乳	さばのいしる干し きんぴら じゃがいもとたまねぎの味噌汁	さば さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	778 31.0 28.3 2.6
20 火	ご飯 牛乳	メンチカツ(ソース) 即席漬け チゲ汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ はくさいキムチ	ごはん ごまあぶら		809 30.5 29.4 3.8
21 水	うどん 牛乳	きんぴら包み焼き きゅうりの中華あえ カレーうどんの汁	とりにく とうふ ぶたにく なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	うどん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	788 31.9 22.6 5.3
22 木	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 しゅうまい 小①中② わかめスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ コーン にんにく しょうが レモン	ごはん さとう しゅうまいのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	775 36.0 21.5 3.1
23 金	食パン 牛乳	ジャーマンポテト ミートボールスープ メロン	ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ メロン	パン じゃがいも	あぶら マーガリン	742 33.4 22.8 4.5
26 月	ご飯 牛乳	ししゃもフライ 小②中③(ソース) 春雨サラダ わかめと豆腐の味噌汁	とうふ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	771 27.2 23.4 3.4
27 火	麦ご飯 牛乳	チキンカレー 小松菜サラダ	とりにく 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 レモン	むぎごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	781 25.3 22.8 3.6
28 水	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグ野菜ソースかけ コーンポタージュスープ ④ミニピーチゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳 なまクリーム スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	パン さとう かたくりこ ④ピーチゼリー	あぶら	873 33.6 30.9 4.6
29 木	ご飯 牛乳	肉じゃが ごぼうサラダ	ぶたにく	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	732 23.8 22.3 2.6
30 金	ミニ青割りこめっこぱん 牛乳	焼きそば フルーツのシャインマスカットゼリーあえ 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 たまねぎ もやし パイン もも	パン ちゅうかめん シャインマスカットゼリー	あぶら	820 29.9 25.5 3.8

☆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。  
 ☆こんにゃくは、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となる食べ物(緑)」に分類しています。

今月の群馬県産

米      こめっこぱん      牛乳      ぶたにく      こんにゃく

みどり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

平均	782 31.0 25.3 3.8
基準値	830 35.3 23.1 2.4