



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のになる食べ物(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

平均	782 31.0 25.3 3.8
基準値	830 35.3 23.1 2.4