



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		
3月	ご飯 たこめしの具 牛乳	肉団子小②中③ にらたま汁 フルーツキャロットゼリー	とりにく たこ あぶらあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり キャロットゼリー	あぶら	786 37.1 24.3 3.2
4火	ご飯 牛乳	ポークしゅうまい小②中③ 生揚げと豚肉のみそ炒め 中華コンスープ	ぶたにく なまあげ みそ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ コーン しいたけ	ごはん しゅうまいのかわ さとう かたくり	あぶら	766 31.5 23.2 3.2
5水	背割りコッペパン 牛乳	チキンのトマト煮 ツナサンドの具(マヨネーズ) ヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり コーン	パン マヨネーズ	あぶら	717 43.8 23.1 3.0
6木	ご飯 牛乳	さばのみぞれ煮 ごま酢あえ 七夕汁	さば とりにく おさかなめん とりにく	牛乳	ごまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	ごま	771 35.8 23.7 3.9
7金	ゆめロール 牛乳	星のコロッケ(ソース) ミネストローネ 星型杏仁豆腐のフルーツあえ	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく パイン もも	パン マカロニ じゃがいも あんこ豆腐	あぶら	843 24.5 28.3 2.8
10月	ご飯 こぎつねご飯の具 牛乳	厚焼き玉子【代:肉団子(和風)】 わかめと豆腐の味噌汁 ミニレモンゼリー	とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも レモンゼリー	あぶら	734 31.7 24.1 3.7
11火	ご飯 牛乳	春巻き小①中② ゴーヤチャンプルー えのきたけのスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ゴーヤ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ もやし えのきたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう はるまきのかわ はるさめ	あぶら	912 28.8 34.9 4.3
12水	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグの野菜ソースかけ コーンポタージュスープ 冷凍みかん	とりにく	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 にんにく マッシュルーム コーン みかん	パン かたくり	あぶら	905 34.3 31.0 4.6
13木	ご飯 牛乳	あじの照り焼き 枝豆ときゅうりの浅漬け じゃがいもの南蛮煮	あじ とりにく なまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	776 40.4 24.0 2.6
14金	ミニ背割りこめごはん 牛乳③300ml	ミーゴレン(塩焼きそば) ウインナー(ケチャップ) フルーツのシャインマスカットゼリーあえ	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし にんにく 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	907 33.8 32.6 3.7
17月	●●●●●●●●●● 海の日 ●●●●●●●●●●								
18火	ご飯 牛乳	いわしのかば焼き 上州きんぴら 冬瓜のスープ	いわし ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ とうがん しょうが	ごはん さとう はるさめ かたくり	あぶら	766 30.6 22.9 3.3
19水	ミニチーズパン 牛乳	シチリア風スパゲッティ ごぼうサラダ セレクトデザート(パインクレープ・ぶどうゼリー)	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 なす ごぼう キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ セレクトデザート	あぶら	830 30.0 34.4 2.7
20木	麦ご飯 牛乳	夏野菜カレー 枝豆 キャンディーチーズ小②中③	ぶたにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ りんご にんにく えだまめ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	801 29.8 26.1 4.4
<h2>8月予定献立表</h2>								7月平均	809 33.2 27.1 3.5
28月	わかめご飯 牛乳	メンチカツ(ソース) 小松菜サラダ じゃがいもとたまねぎの味噌汁	とりにく ツナ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん レモン	ごはん じゃがいも	あぶら	845 31.0 33.6 3.9
29火	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 三色ナムル トックのスープ	ぶたにく たまご	牛乳	ピーマンパプリカ にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ レモン にんにく しいたけ もやし きゅうり	ごはん さとう トック	あぶら	729 33.3 19.2 3.2
30水	ミニ背割りコッペパン 牛乳	夏野菜のスパゲッティ ウインナー(ケチャップ) ヨーグルトあえ	ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ ズッキーニ にんにく パイン もも みかん	パン スパゲッティ	あぶら	822 30.9 28.1 3.1
31木	麦ご飯 牛乳	ドライカレー カラフルサラダ ミニレモンゼリー	とりにく だいず	牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ	ごぼう たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん こむぎこ レモンゼリー	あぶら	842 26.2 25.0 3.6
☆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。 ☆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。								8月平均	810 30.4 26.5 3.5
今月の群馬県産								基準値	830 34.2 23.1 2.5



5月中旬から7月にかけて、笠懸西小学校・大間々地区小中学校・あずま小中学校のすべての学年へ給食時間に訪問し、食に関する指導を行っています。また、家庭科の授業でも栄養教諭がゲストティーチャーとして参加しました。

