

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		
2月	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 たらこ こまつな	たまねぎ ねぎ レモン にんにく もやし きゅうり しいたけ	ごはん トック さとう	あぶらごま ごまあぶら ドレッシング		733 33.1 19.1 3.2
3火	背割りコッパン 牛乳	フランクフルト(ケチャップ) ABCスープ フルーツのシャイマスカットゼリーあえ	小学校 市陸上記録会 フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ パイン もも	パン マカロニ じゃがいも シャイマスカットゼリー	あぶら	769 29.7 28.2 3.8
4水	ゆめロール 牛乳	さつまいもシチュー カラフルサラダ ミニぶどうゼリー	とりにく 牛乳 なまクリーム スキムミルク	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン ぶどうゼリー じゃがいも さつまいも	あぶら	788 29.0 27.8 2.8	
5木	ご飯 牛乳	餃子 小②中③(しょうゆ) 生揚げと豚肉の味噌炒め 中華コンスープ	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ コーン しいたけ	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	あぶら	780 30.5 24.4 3.1
6金	きなこ揚げパン 牛乳	ごぼうサラダ 五目ワンタンスープ キャンディーチーズ 小②中③	きなこ ぶたにく なると	牛乳	にんじん たらこ	もやし ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら マヨネーズ	778 28.2 35.5 4.1
9月	スポーツの日								
10火	ご飯 牛乳	ハヤシルウ 小松菜サラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ツナ 目の愛護デー 献立	牛乳 なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ レモン	ごはん ブルーベリーゼリー じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	805 24.9 22.9 4.0
11水	ココアパン 牛乳	秋なすとひき肉のペンネ ひじきと大根のサラダ ④ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき ④ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく だいこん きゅうり	パン ペンネ さとう	オリーブゆ ごまあぶら ごま	853 33.3 24.7 2.9
12木	ご飯 牛乳	じゃがいもの南蛮煮 ぐんまのなっとう ごま酢あえ	とりにく なまあげ なっとう	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	787 34.6 24.7 2.5
13金	食パン チョコクリーム 牛乳	オムレツ【代:ウインナー】 ミートソース ラビオリスープ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン たらこ	たまねぎ キャベツ もやし	パン ラビオリのかわ チョコクリーム	あぶら	823 33.8 27.6 4.3
16月	ご飯 牛乳	本格マーボー豆腐 春雨サラダ ミニみかんゼリー	どうふ ぶたにく 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 かたくりこ はるさめ さとう みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	718 23.2 18.8 3.3
17火	ご飯 牛乳	白身魚フライ(ソース) 野菜たっぷり味噌汁	とりにく ホキ あぶらあげ どうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら	753 25.4 21.4 3.7
18水	ラーメン 牛乳	しゅうまい 小①中② 海藻サラダ 醤油ラーメンのスープ	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん たらこ	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ドレッシング	あぶら	714 29.1 20.0 5.8
19木	麦ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー 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 だいこん こんにやく ごぼう ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり もやし レモン	むぎごはん こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも	あぶら	783 24.2 24.7 3.1
20金	黒食パン スライスチーズ 牛乳	チキンのトマト煮 ジャマンポテト	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	パン じゃがいも マーガリン	あぶら	759 42.9 23.3 3.1
23月	ご飯 牛乳	八宝菜 ショーロンポー 小①中② バンバンジー	ぶたにく なると うずらたまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし きゅうり	ごはん ショーロンポーのかわ かたくりこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら	771 26.8 19.6 2.9
24火	上州かみなりご飯 牛乳	ぐんまちゃんの厚焼きたまご 【代:肉団子(和風)】 香味漬け おつきりこみ	ぶたにく あぶらあげ たまご	牛乳	ほうれんそう	こんにやく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ねぎ ほうれんそう	ごはん おつきりこみめん さといも	ごま 一材料に Oをつけ ました	714 28.9 16.4 4.8
25水	横切り丸パン 牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ(ソース) ミートボールのトマトスープ みかん	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん トマト	ねぎ しらたき キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく みかん	パン じゃがいも	あぶら	722 25.6 24.1 3.2
26木	ご飯 牛乳	さばの味噌煮 枝豆ときゅうりの浅漬け いももち団子汁	さば みそ どうふ ちくわ	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん いもだんご	ごまあぶら	799 33.6 29.2 3.6
27金	ミニ背割りこめっこぼん 牛乳	焼きそば フルーツ白玉 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 しらたまだんご	あぶら	841 30.7 25.6 3.8
30月	ご飯 牛乳	メンチカツ(ソース) ひじきの炒め煮 なめこ汁	とりにく だいず ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	866 32.5 37.1 3.2
31火	ご飯 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ(ケチャップ) かぼちゃのポタージュスープ	とりにく ぶたにく ハロウィン献立	牛乳 なまクリーム スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン	ごはん マーガリン	あぶら	797 31.4 23.8 3.4

☆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になる食べ物(緑)」に分類しています。

今月の群馬県産

米
ゆめロール
こめっこぼん
牛乳
ぶたにく
こんにやく
ほうれんそう

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	780 30.4 24.9 3.6
基準値	830 34.3 23.1 2.5