

| 日曜  | 献立名 | 主な材料名  |  |                               |                        |  |  | みどり市産野菜                              | 栄養価         |          |
|---|-----|--|--|-------------------------------|------------------------|--|--|--------------------------------------|-------------|----------|
|   |     | 赤(体をつくる)                                       |  | 緑(体の調子を整える)                   |                        | 黄(エネルギーになる)  |  |                                      | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|   |     | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                           | 2群<br>牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる<br>小魚・海藻        | 3群<br>緑黄色<br>野菜               | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5群<br>穀類・いも<br>砂糖  | 6群<br>油脂・<br>種実  |                                      |             |          |
| 1   | 水   | ラーメン<br>上州棒餃子<br>チーズサラダ<br>味噌ラーメンのスープ          | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ                     | 牛乳<br>チーズ<br>みそ               | にんじん<br>にら             | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>もやし<br>ねぎ                                       | ちゅうかめん<br>ぎょうざのかわ<br>ドレッシング                            | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                   | 756<br>28.5 | 26.7 5.4 |
| 2   | 木   | ご飯<br>ハヤシルウ<br>カラフルサラダ                         | ぶたにく                                   | 牛乳<br>なまクリーム                  | にんじん<br>パプリカ           | たまねぎ<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり                         | ごはん<br>じゃがいも<br>ごむぎこ                                   | あぶら<br>マーガリン<br>ドレッシング               | 752<br>22.9 | 23.0 3.9 |
| 6   | 月   | ご飯<br>いわしの生姜煮<br>切干大根の炒め煮<br>せんべい汁             | いわし<br>さつまあげ<br>とりにく                   | 牛乳                            | にんじん                   | きりぼしだいこん<br>しいたけしょうが<br>はくさい<br>ごぼう<br>ねぎ<br>しめじ                       | ごはん<br>なんぶせんべい<br>さとう                                  | あぶら                                  | 744<br>30.1 | 19.0 3.2 |
| 7   | 火   | わかめご飯<br>豚肉とごぼうのごま炒め<br>大学芋 小③中④<br>にらたま汁      | ぶたにく<br>とうふ<br>たまご                     | 牛乳<br>わかめ                     | にんじん<br>にら             | たまねぎ<br>ごぼう<br>ねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ                                     | ごはん<br>さつまいも<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごま                     | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                   | 941<br>35.3 | 29.4 4.4 |
| 8   | 水   | ミニココアパン<br>きのこベーコンの和風スパゲッティ<br>ごぼうサラダ<br>味付け小魚 | ベーコン                                   | 牛乳<br>こぎかな                    | にんじん<br>ピーマン           | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しめじ<br>えのきたけ<br>しいたけ<br>マッシュルーム<br>ごぼう<br>きゅうり | パン<br>スパゲッティ   | あぶら<br>マーガリン<br>オリーブゆ<br>マヨネーズ<br>ごま | 726<br>27.2 | 27.6 3.5 |
| 9   | 木   | ご飯<br>ハンバーグおろしソースかけ<br>塩昆布あえ<br>根菜の味噌汁         | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ<br>あぶらあげ            | 牛乳<br>こんぶ                     | にんじん                   | だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ねぎ                                     | ごはん<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>さとう<br>かたくりこ                  | ごま                                   | 746<br>29.9 | 21.1 2.9 |
| 10  | 金   | ミルクパン<br>ポークビーンズ<br>ツナサラダ<br>ミニレモンゼリー          | ぶたにく<br>だいず<br>ツナ                      | 牛乳                            | にんじん<br>トマト            | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり   | パン<br>さとう<br>オリーブゆ<br>ドレッシング<br>レモンゼリー                 | あぶら                                  | 734<br>32.9 | 22.2 3.2 |
| 13  | 月   | ご飯<br>厚焼きたまご(代:肉団子(和食))<br>上州きんぴら<br>すいとん汁     | たまご<br>とりにく<br>ぶたにく<br>あぶらあげ           | 牛乳                            | にんじん                   | ごぼう<br>こんにゃく<br>しいたけ<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ                             | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                       | あぶら                                  | 795<br>34.2 | 19.7 3.1 |
| 14  | 火   | ご飯<br>具だくさんマーボー豆腐<br>こんにゃくサラダ<br>りんご           | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                      | 牛乳                            | にんじん<br>にら             | ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>りんご              | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング                   | あぶら                                  | 767<br>28.3 | 23.0 3.4 |
| 15  | 水   | ピストレ<br>いちごジャム<br>牛乳                           | とりにく<br>ツナ                             | 牛乳<br>チーズ<br>なまクリーム<br>スキムミルク | にんじん<br>こまつな           | はくさい<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>レモン                                    | パン<br>さとう<br>あぶら<br>じゃがいも<br>いちごジャム                    | あぶら                                  | 763<br>30.4 | 28.7 3.2 |
| 16  | 木   | 麦ご飯<br>ぐんまの和風カレー<br>お魚サラダ                      | ぶたにく<br>かつおぶし                          | 牛乳<br>わかめ<br>スキムミルク<br>しらす    | にんじん                   | たまねぎ<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>りんご<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり               | むぎごはん<br>こむぎこ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう<br>ごまあぶら<br>さつまいも | あぶら                                  | 791<br>23.4 | 24.6 3.5 |
| 17  | 金   | ゆめロール<br>豚肉のワインソース煮<br>ABCスープ<br>レモンヨーグルト      | ぶたにく<br>ベーコン<br>うずらたまご                 | 牛乳<br>レモンヨーグルト                | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ<br>エリンギ<br>りんご<br>キャベツ  | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも                                    | あぶら                                  | 868<br>43.0 | 28.5 3.3 |
| 20  | 月   | ご飯<br>肉団子 小②中③<br>しらたきのチャプチェ<br>中華コーンスープ       | とりにく<br>ぶたにく<br>たまご                    | 牛乳                            | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ   | にんにく<br>えのきたけ<br>しらたき<br>ねぎ<br>コーン<br>しいたけ<br>しょうが                     | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                       | あぶら                                  | 764<br>32.2 | 22.7 3.3 |
| 21  | 火   | ご飯<br>さばの味噌煮<br>ひじきの炒め煮<br>いも団子のすまし汁           | さば<br>みそ<br>だいず<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>ちくわ | 牛乳<br>ひじき                     | にんじん                   | えだまめ<br>だいこん<br>ねぎ   | ごはん<br>いもだんご<br>さとう                                    | あぶら                                  | 831<br>33.8 | 31.8 4.0 |
| 22  | 水   | ブランコッペ<br>コロッケ(ソース)<br>ブロッコリーサラダ<br>コーンスープ     | ツナ                                     | 牛乳<br>なまクリーム<br>スキムミルク        | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ  | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>コーン  | パン<br>あぶら<br>じゃがいも<br>ドレッシング                           | あぶら                                  | 871<br>28.3 | 30.6 4.3 |
| 笠懸西小学校の6年2組の児童が考えた献立です。児童のコメント「コーンスープにパンをつけてもいいし、パンとコロッケでも食べられて目<br>で選べるようになってます。」                                      |     |  |  |                               |                        |  |  |                                      |             |          |
| 24  | 金   | 焼きそば<br>フルーツのあまおうゼリーあえ<br>④ウインナー(ケチャップ)        | ぶたにく<br>④ウインナー                         | 牛乳                            | にんじん<br>ピーマン           | キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>パイン<br>もも                                       | パン<br>ちゅうかめん<br>あまおうゼリー                                | あぶら                                  | 836<br>31.1 | 28.1 4.2 |
| 27  | 月   | カミカミかき揚げ(天井のたれ)<br>野菜たっぷり味噌汁<br>みかん            | さきいか<br>とうふ<br>みそ                      | 牛乳                            | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ<br>ごぼう<br>だいこん<br>みかん   | ごはん<br>じゃがいも<br>ごむぎこ                                   | あぶら                                  | 805<br>23.7 | 25.0 2.7 |
| 28  | 火   | すき焼き<br>ごま酢あえ<br>のりふりかけ                        | ぶたにく<br>とうふ                            | 牛乳<br>のり                      | にんじん<br>こまつな           | はくさい<br>しいたけ<br>しらたき<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>もやし<br>コーン      | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ごま                                | あぶら                                  | 648<br>28.1 | 16.0 2.6 |
| 29  | 水   | うどん<br>お魚ハッシュドポテト<br>三色ナムル<br>カレーうどんの汁         | ぎよにく<br>すりみ<br>ぶたにく<br>なると             | 牛乳                            | にんじん<br>ほうれんそう         | もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ねぎ  | うどん<br>じゃがいも<br>ドレッシング                                 | あぶら                                  | 711<br>26.1 | 19.0 5.0 |
| 30  | 木   | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>なめこ汁                 | さけ<br>さつまあげ<br>とうふ<br>みそ               | 牛乳                            | にんじん                   | ごぼう<br>なめこ<br>だいこん<br>ねぎ   | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                       | あぶら                                  | 645<br>31.7 | 15.2 3.3 |
| 笠懸西小学校の6年1組の児童が考えた献立です。児童のコメント「和食は苦手な人が多いけど食べてほしくて入れました。ご飯とサケは<br>合うし、きんぴらごぼうはシンプルな食材で作られているので食べやすい、なめこ汁は温かくなれると思いました。」 |     |  |  |                               |                        |  |  |                                      |             |          |

☆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

みどり市の工場で製造しています。

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 平均  | 775<br>30.1<br>24.1 3.6 |
| 基準値 | 830<br>34.3<br>23.1 2.5 |