

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	いわしのごまみそ煮 切り干し大根のいため煮 けんちん汁 福豆	いわし さつまあげ だいずとうふ みそ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにやく しらたき	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	691 26.0 18.3 2.9
2 金	黒パン 牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ キャンディチーズ 小②中③	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	オリーブゆ ドレッシング	747 34.2 25.4 3.0
5 月	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 厚焼きたまご【代:肉団子(ケチャップ)】 のっぺい汁	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ だいこん こんにやく	ごはん さといも かたくりこさとう ミルク	あぶら	742 32.6 22.6 3.6
6 火	ご飯 牛乳	さけの塩焼き ひじきのいため煮 野菜たっぷりみそ汁	さけ だいず とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	682 34.7 18.5 3.6
大間々南小学校の6年生の児童が考えた献立です。児童のコメント「みそしるはあたたかいので、冬で体が冷えている時、体があたたまるたにみそしるにしました。そして、野菜がたくさん入っているので栄養バランスが整っているからです。」									
7 水	ミニチーズパン 牛乳	八百屋スパゲッティ フルーツのみかんゼリーあえ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム しいたけ にんにく パイン もも	パン スパゲッティ みかんゼリー	あぶら オリーブゆ マーガリン	701 27.0 19.9 3.3
フルーツポンチ・大間々中学校3年生のリクエストです。今回はフルーツとみかんゼリーをあえました。みかん果汁たっぷりのゼリーも味わってください。									
8 木	ご飯 牛乳	具だくさんマーボー豆腐 春雨サラダ 味付け小魚	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ごぼう	ねぎ にんにくしょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん はるさめ かたくりこさとう	あぶら ごまあぶら	740 30.6 20.9 3.1
9 金	ココア揚げパン 牛乳	ツナと大豆のサラダ ABCスープ ヨーグルト	ベーコン ツナ だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	721 28.7 24.1 3.2
13 火	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 三色ナムル なめこ汁 ミニ白桃ゼリー	さば とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん ももゼリー	ドレッシング	758 29.4 27.1 3.2
大間々北小学校の6年生の児童が考えた献立です。児童のコメント「なるべく和食をイメージして作りました。なぜなら、和食はとても健康的だと思ったからです。また、甘さを補うためにゼリーも入れました。」									
14 水	ラーメン 牛乳	しゅうまい 小①中② 海藻サラダ 塩ラーメンのスープ チョコプリン	ツナ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん しゅうまいのかわ チョコプリン	あぶら ドレッシング ごま	755 28.1 21.6 5.6
塩ラーメン・大間々南小学校6年生のみなさんのリクエストです。寒い冬にラーメンは、特においしいですね。									
15 木	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ 小②中③ ほうれん草のごま酢あえ 田舎汁	とりにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり だいこん しいたけ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	764 28.5 26.7 3.2
16 金	ゆめロール 牛乳	白菜とベーコンのシチュー カラフルサラダ ぼんかん	ベーコン	牛乳 スキムミルク なまクリーム	にんじん パプリカ	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ ぼんかん	パン じゃがいも	あぶら	768 26.9 27.6 2.6
19 月	ご飯 牛乳	ぶりのみりんしょうゆフライ(ソース) ちくぜん煮 にらたま汁	ぶり とりにく たまご なまあげ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たけのこ ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにやく	ごはん さといも かたくりこさとう	あぶら	766 25.2 27.4 2.9
20 火	ご飯 牛乳	ハンバーグの野菜ソースかけ 小松菜サラダ コーンポタージュスープ	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳 スキムミルク なまクリーム	にんじん こまつな ピーマンパセリ	たまねぎ キャベツ コーン にんにく マッシュルーム レモン	ごはん かたくりこさとう	あぶら	874 32.0 26.8 4.2
ハンバーグ・あずま小中学校9年生のリクエストです。今日は、ごはん和小松菜サラダ、コーンポタージュスープと組み合わせ洋食の献立にしました。									
21 水	食パン 牛乳	ジャーマンポテト ツナサンドの具(マヨネーズ) ミニポルトマトスープ	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えのきたけ にんにく	パン じゃがいも マヨネーズ	あぶら マーガリン マヨネーズ	817 35.3 30.7 3.8
22 木	ご飯 牛乳	肉団子(ケチャップ) 小②中③ 生揚げと豚肉のみそいため わかめスープ	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ コーン しょうが えのきたけ	ごはん はるさめ かたくりこさとう	あぶら ごまあぶら	836 34.4 26.8 3.8
26 月	ご飯 牛乳	春巻き 小①中② プチチサラダ キムチチゲ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 かいそうめん	にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい だいこん ねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが	ごはん はるまきのかわ ドレッシング	あぶら ドレッシング	897 27.1 35.5 3.8
27 火	ご飯 牛乳	豚肉のしょうが焼き すいとん汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ごはん すいとん じゃがいも さとう	あぶら	763 39.3 17.6 2.8
28 水	ミニココアパン 牛乳	皿うどん(揚げ麺・野菜あん) ひじきと大根のサラダ ヨーグルト	ぶたにく なると ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり しいたけ	パン あげめん かたくりこさとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	850 32.4 30.0 4.0
29 木	麦ご飯 牛乳	チキンカレー お魚サラダ ミニアセロラゼリー	とりにく かつおぶし	牛乳 スキムミルク しらすわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく りんご	むぎごはん こむぎ じゃがいも さとう アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら	786 25.2 20.6 3.7
カレー・大間々北小学校6年生のみなさんのリクエストです。給食では、3種類のカレールー、にんにく、りんご、中濃ソース、ケチャップなどを入れて作っています。									

☆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 牛乳 ぶたにく こんにやく

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	771 30.4 24.6 3.5
基準値	830 34.3 23.1 2.5