



10月 こんだてひょう

日(曜)	こんだてめい		体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)			エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種類		
2 水	くろパン	牛乳 かぼちゃのキッシュ はなやさいサラダ きのこのシチュー くだもの	たまご とうにゅう ウインナー しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ マッシュルーム 豆とう	カリフラワー コーン エリンギ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	644 27.7 2.3
3 木	ごはん	牛乳 わふうおろしハンバーグ れんこんサラダ ピリからみそしる	とりにく しろいんげんまめ ふたにく おぼろ	牛乳 だいす とうふ あさり	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	だいこん れんこん えのきだけ	米 かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	644 27.7 2.3
4 金	カレーライス (むぎごはん)	牛乳 (ホークカレー) かいそうサラダ なし	ふたにく	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ なし アップルソース	キャベツ きゅうり	米 むぎ じゃがいも	あぶら	624 24.3 2.5
7 月	うどん	ショア うずらたまごのあまからに おひだし きのことうじむ だいがくいも	うずらたまご かつおぶし とりにく なると	ショア ジャコ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ おぼろ	はくさい もやし おぼろ	うどん さとう さつまいも	あぶら ごま	622 20.8 2.6
8 火	目の愛護デー にんじん ピラフ	牛乳 あつあげのカレーマヨやき チーズサラダ ジュリエンスープ セレクトデザート	あつあげ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ こまつな ブロッコリー	たまねぎ セロリー だいこん	マッシュルーム キャベツ	米 むぎ じゃがいも	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	672 20.4 2.7
9 水	きなこ あげパン	牛乳 チキンのハーブやき コーンサラダ ミネストローネスープ リングパン	きなこ とりにく ウインナー ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ セロリー えだまめ パイ	キャベツ コーン グリーンピース	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	667 32.2 2.6
10 木	ピビンパ	牛乳 (ふたにくのいために・ナムル) ちゅうかわかめスープ フルーツあんぱん	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ パイ	たまねぎ もやし おぼろ おぼろ	たけのこ キャベツ ヤングコーン	米 さとう かたくりこ あんぱんとうふ	あぶら ごまあぶら	605 27.8 1.8
11 金	ごはん	牛乳 たらのおますあん いそあえ かきたまじる にくじゃが	たら とうふ なると ふたにく	牛乳 のり たまご	にんじん ほうれんそう こまつな さやいんげん	たまねぎ しめじ おぼろ	キャベツ もやし しらたき	米 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	579 27.8 2.1
14 月	スポーツの日									
15 火	<十三夜> くりごはん	牛乳 にしんのてりに ごまあえ おつきみじる おつきみだんご(みたらし)	にしん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ	もやし はくさい おぼろ	米 はつがげんまい くり つきみだんご	あぶら ごま	714 24.9 2.2
16 水	パンキン パン	牛乳 あつあげのピザやき パッチョサラダ グリーンポタージュ グレープフルーツ	あつあげ しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン グレープフルーツ	きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	644 25.8 2.8
17 木	てんどん てんつゆ	牛乳 (いかてんぷら・なすのてんぷら) こんぶつけ こしねじる きんときまめに	いか とうふ ふたにく あぶらあげ おぼろ	牛乳 こんぶ きんときまめ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ おぼろ	おぼろ もやし こんぶ おぼろ	米 こむぎこ さといも	あぶら	699 28.1 1.9
18 金	お魚大好き 食育の日 ゆうきの出る ごはん	牛乳 さばのからしみそやき おひだし なめこのみそしる きんぴらごぼう	さば かつおぶし とうふ おぼろ	牛乳 わかめ さつまあげ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ だいこん なめこ こんぶ	はくさい もやし おぼろ ごぼう	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま	606 23.5 1.9
21 月	マラソン大会 応援献立 ごはん	牛乳 レバーのあまからだれ ちゅうわかあえ すいぎょうざスープ おうとう	ふたしパー とりにく だいす ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり だけのこ おぼろ	キャベツ もやし おぼろ おぼろ	米 こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	685 24.1 2.3
22 火	ごまごはん	牛乳 ますのもみじやき にこみおでん あおなのみそしる	ます ちくわ あぶらあげ うずらたまご おぼろ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ おぼろ	だいこん こんぶ	米 はつがげんまい じゃがいも	あぶら ごま	576 27.8 1.6
23 水	ゆめロール	牛乳 ツナとほうれんそうのたまごやき てつこつコツサラダ ABCスープ バナナ	たまご ツナ ウインナー	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ セロリー だいこん	キャベツ コーン バナナ	パン マカロニ	あぶら マヨネーズ	645 23.9 2.3
24 木	学校給食 ぐんまの日 とうふめし	牛乳 ぐんまのぼうぎょうざ とうめいりおひだし おつきりこみ いにはるのおいしいりんご	やきとうふ こうやとうふ ふたにく かつおぶし	牛乳 あぶらあげ	にんじん こまつな	おぼろ キャベツ もやし	ごぼう おぼろ うめ	米 はつがげんまい さとう	あぶら	638 25.3 2.1
25 金	ごはん	牛乳 とりのねぎみそやき ひじきのいために にらたまみそしる かき	とりにく おぼろ あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ しめじ おぼろ	だいこん こんぶ かき	米 さとう	あぶら	670 37.8 2.2
28 月	群馬県民の日									
29 火	2年リクエスト スナッパティ ミートソース	牛乳 えびフライ グリーンサラダ カラフルセリー	ふたにく だいす えび	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー みすな	たまねぎ キャベツ きゅうり	セロリー マッシュルーム	スパゲッティ パンこ ゼリー	あぶら オリーブオイル	706 31.5 2.3
30 水	まるパン スライス	牛乳 てりやきチキンパテ かぼちゃとさつまいものサラダ ピーツのピンクシチュー オレンジ	とりにく だいす しろいんげんまめ	牛乳 ヨーグルト なまくりーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム ピーフ	きゅうり コーン オレンジ	パン さつまいも さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	692 28.7 2.8
31 木	ごはん	牛乳 カニカマとねぎのたまごやき ごぼうのサラダ マーボとうふ	たまご かにかまぼこ ふたにく おぼろ	牛乳 もめんとうふ だいす	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	だけのこ コーン おぼろ	米 むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 29.2 2.2

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準 熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g

今月の平均 熱量: 647kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 2.3g

◎今月分の給食費の引き落としは12月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★業者配送