



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 ワインナー 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 エリンギ 豆とう	カリフラワー コーン マッシュルーム エリンギ	パン じゃが芋 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 ぶたにく 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	ぶたにく	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 じゃが芋 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 ワインナー	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 じゃが芋 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 ワインナー 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 じゃが芋 マカロニ あぶら	667 32.2 2.6
10 木	ピビンパ	牛乳	(ぶたにくのいために・ナムル) ちゅうかわかめスープ フルーツあんぱん	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ パイ みかん	たまねぎ もやし 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 ぶたにく	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 じゃが芋 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 じゃが芋 あぶら バター	644 25.8 2.8
17 木	てんどん てんつゆ	牛乳	(いかてんぶら・なすのてんぶら) こんぶつけ こしねじる きんときまめに	いか とうふ ぶたにく 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 さとう 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 ごぼう	はくさい もやし おぼろ	米 じゃが芋 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	ぶたレバー とりにく だいす ぶたにく	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 はくさい もも	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 じゃが芋 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 てつこツツサラダ ABCスープ バナナ	たまご ツナ ワインナー	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 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 ぶたにく 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 はくさい うめ	米 はつがげんまい さとう おつきりこみめん 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 はくさい	おぼろ 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 スナックティ ミートソース	牛乳	えびフライ グリーンサラダ カラフルゼリー	ぶたにく だいす えび	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー みずな	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 じゃが芋 あぶら 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 ぶたにく 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 はくさい	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