



10月よていこんだてひょう



にち 日	よう 曜	こんだて 献立 名		主 な 材 料 名					栄養量 (Kcal)		
		しゅ 主 食	のみの 飲 物	お か ず	からだをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)				
					たんぱく質 魚・肉・卵 まめ・豆・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 ごきかな 小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 きのこ類・果物	エネルギーのもとになる (きいろ) 炭水化物 米・パン・めん いも類・さとう 芋類・砂糖		脂質 油脂 しじつ 種実類	
1	水	せわりコッペ		スラッピージョー ポトフ	とににく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも さとう	オリーブゆ	534 26.6 18.9
2	木	おはなしきゅうしょく～おいもをどうぞ～			あじ とににく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ えだまめ だいこん ほししいたけ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	560 26.9 14.4
3	金	まっちゃあげパン		てづくりポテトサラダ ミートボールスープ	とににく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨ	591 20.3 23.4
6	月	わかめごはん		やきぐりコロック けんちんじる おつきみだんご	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん くり ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さといも だんご パンこ	あぶら こまあぶら	627 16.2 18.9
7	火	ごはん		かんこくふうやきにく チンゲンサイとわかめのスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごま こまあぶら	507 22.8 14.4
8	水	就学時健診のため給食なし									
9	木	ごはん		ハヤシライス ブチブチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	598 18.7 18.6
10	金	しょくパン ブルーベリージャム		オムレツきのこソース かぼちゃサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	えのきたけ しめじ しいたけ ブルーン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも ジャム マカロニ		623 23.0 23.7
14	火	ごはん		さばのみそに しらたきサラダ すいとん	ぶたにく あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん しらたき ねぎ ほししいたけ	ごはん すいとん じゃがいも	ドレッシング	619 24.2 18.0
15	水	ごはん ふりかけ (のり)		とりにくとおまめのソテー かきたまじる	とににく だいたす たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン にんじん	にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	こまあぶら	531 28.7 14.8
16	木	こぎつねごはん		くきわかめのきんぴら みそワフタン	とににく ぶたにく あぶらあげ なると さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	ほししいたけ えだまめ ねぎ ごぼう もやし こんにゃく はくさい しょうが にんにく	ごはん さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま	569 22.9 18.6
17	金	ロールパン		ソースもまるごとおたのやきそば のりいりはるさめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	きゅうり もやし キャベツ	パン やきそばめん はるさめ	ドレッシング あぶら	674 23.6 22.4
20	月	ごはん		にくじゃが いかくんサラダ ぐんまのなっとう	いかくん ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ えだまめ ほししいたけ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	595 24.9 15.5
21	火	かみなりごはん		やきまんじゅう とんとんじる	とににく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ だいこん しょうが たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも すいとん まんじゅう	あぶら バター	614 23.0 16.8
22	水	こめっこぱん ストロベリー		きやべたまソテー さつまいもときのこのクリームに	ウインナー とににく たまご	ぎゅうにゅう チーズ ジョア	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ えだまめ しめじ	パン さつまいも	あぶら	544 23.9 12.7
23	木	ごはん		ねぎこんコロッケ (Pソース) キャベツのからみあえ いなかじる	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん パンこ じゃがいも こまあぶら	あぶら ごま ラーゆ こまあぶら	600 18.2 20.0
24	金	ゆめロール		かーごきゅうしょくぐんまのひこんだて	とににく ちくわ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ りんご こんにゃく	パン おきりこみ ごま		627 25.9 20.9
27	月	ごはん		ぼうぎょうざ あつあげのオイスターソースいため だいこんのちゅうかスープ	なまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら こまあぶら	610 26.5 21.9
28	火	ぐんまけんみんの日									
29	水	ココアパン		ジャンジャンラーメン ごぼうサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ にんにく きゅうり ごぼう	パン ラーメン さとう	あぶら ごま	581 22.7 22.4
30	木	むぎごはん		わふうカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん もち パイン みかん アロエ ナタデココ	むぎごはん さつまいも	あぶら	679 19.0 20.4
31	金	ミルクパン		ペンネのボロネーゼ のりしおポテト かぼちゃプリン	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ セロリー こんにゃく にんにく しょうが	パン じゃがいも ペンネ さとう	あぶら ごま オリーブゆ	703 23.4 25.2

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

お知らせ

献立表の太字の食材は、群馬県産や太田市産の食材です。
 今月は学校給食ぐんまの日があります。群馬県や太田市でとれた食材をおいしくいただきます！

