



10月献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ			
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質(g)	脂 肪(g)	
1	水	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ 大豆もやしのナムル	豚肉	わかめ	にんじん	たまねぎ 生姜 にんにく	ごはん 砂糖	米ぬか油 ごま油	771	30.9	★十五夜 今年は6日が「中秋の名月」です。この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。この日を十五夜(芋名月)とも言います。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといもや果物などを月にお供して、秋の収穫を感謝します。	
2	木	シュガー揚げパン	牛乳	チキンのトマトガーリック炒め やさいのフォースープ	鶏肉		にら	たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく もやし 生姜 干しいたけ	パン 砂糖	米ぬか油 バター	789	30.7		
3	金	キムタクごはん	牛乳	(キムタクごはんの具) お魚ハッシュドポテト さつま揚げのおみそ汁	豚肉 さつまあげ 味噌		にんじん	はくさい たくあん たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん 砂糖	米ぬか油 ごま油	767	30.2		
6	月	★十五夜献立★ ごはん	牛乳	さんまの生姜煮 里芋のそぼろ煮 なめこ汁 お月見デザート	さんま 鶏肉 豆腐 味噌		にんじん みつば	枝豆 なめこ だいこん	ごはん 里芋 砂糖	米ぬか油	841	31.4		
7	火	背割りコッパン	牛乳	ロングウィンナー ツナマヨサラダ ミネストローネ	ウィンナー ベーコン 大豆 ツナ		にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	パン 砂糖	米ぬか油 マヨネーズ	822	36.6		
8	水	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 豆乳春雨スープ りんご1/6	豚肉 鶏肉 豆乳		にら にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ コーン 生姜 にんにく	ごはん 砂糖	米ぬか油 すりごま	752	30.2		
9	木	ココアパン	牛乳	鶏塩うどん 桃味ゼリーのフルーツ和え	鶏肉 ちくわ 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ にんにく もも	パン うどん ゼリー ナタデココ	ごま油	735	26.5		
10	金	麦ごはん	牛乳	ひよこ豆とひき肉のトマトカレー 海藻と鬼めかぶのサラダ	豚肉 ひよこ豆 かつお節	めかぶ 海藻	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	米ぬか油	785	28.1		
14	火	パーカーハウス	牛乳	ホキフライ タルトソース キャベツのカレーソテー ABCスープ	ホキ ウィンナー うずらの卵		にんじん	キャベツ たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	米ぬか油	745	28.3		
15	水	ごはん	牛乳	信田煮 ごまあえ 真鯛つみれのお汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 鯛		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし ごぼう だいこん 生姜 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖	米ぬか油	741	27.7		
16	木	コッパン	牛乳	太田もまるごとソース焼きそば ササミと野菜のクリームドレッシング和え いちごジャム	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし 生姜 たまねぎ	パン 中華麺	米ぬか油 ドレッシング	721	30.7		
17	金	五目栗ご飯	牛乳	(五目栗ご飯の具) 焼も栗コロッケ けんちん汁	鶏肉 油揚げ なると 豆腐		にんじん	干しいたけ 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 里芋 栗 砂糖	米ぬか油 ごま油	750	24.0		
20	月	ごはん	牛乳	さばのみりんしょうゆカレー風味 しらたきのチャブチェ さつまいものおみそ汁	さば 豚肉 豆腐 味噌		にんじん にら	しらたき たまねぎ 大豆もやし キャベツ	ごはん 砂糖	米ぬか油 サツマイモ	748	32.9		
21	火	ミルクパン	牛乳	スパゲティ・ポロネーゼ シーザーサラダ いちごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト	トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	スパゲティ クルトン	米ぬか油 バター	760	29.1		
22	水	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のソテー サンラータンスープ	鶏肉 大豆 卵 豆腐		にんじん にら	ピーマン たけのこ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	米ぬか油 ラー油	718	36.4		
23	木	合唱コンクールの為、給食はありません。												
24	金	★世界の料理 フィリピン★ ごはん	牛乳	アドボ やさいの浅漬け フィリピン風マカロニスープ	鶏肉 うずらの卵 ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん 砂糖 マカロニ	米ぬか油	738	26.8	★群馬の食材 たっぶり 30日は学校給食ぐんまの日です。10月は群馬の食材を使用したメニューや郷土料理のおつきりこみを提供します。 の印がついている日は群馬の食材を意識しています。群馬で有名な食材は、どれでしょう。皆さんわかりますか？郷土料理や群馬の食材をふんだんに使用した給食を味わって食べて下さいね。お楽しみに♪	
27	月	ごはん	牛乳	豚肉とたけのこの中華炒め ちょっぴり甘い玉子焼き 群馬野菜のおみそ汁	豚肉 卵 味噌 油揚げ		にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油	726	30.4		
29	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 トック入りコムタンスープ	豚肉 鶏肉 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ 生姜 えのきたけ にんにく 干しいたけ	ごはん 砂糖	米ぬか油 ごま油	753	30.1		
30	木	★ぐんまの日 おつきりこみ献立★ ゆめロール	牛乳	ねぎこんコロッケ パックソース 群馬やさいと梅のサラダ おつきりこみ	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん 梅 ねぎ マイタケ	パン おつきりこみ 砂糖	米ぬか油	770	28.4		
31	金	★ハロウィン献立★ きのことごぼうの カレーピラフ	牛乳	(きのことごぼうのカレーピラフの具) カボチャ型ハンバーグ パンフキンズ ハロウィンデザート	ウィンナー ベーコン 鶏肉 豚肉	生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ コーン にんにく	ごはん かぼちゃ	米ぬか油 バター	823	26.1		
														おつきりこみ 大久保さん

◇都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ◇野菜類はすべて加熱してあります。
 ◇地場産野菜および旬の食材を使用した献立は太字になっています。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。