

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		エネルギー(kcal)	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	木	きなこ揚げパン	牛乳	カラフルサラダ 野菜たっぷりフォーのスープ	きなこ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ きゅうり コーン もやし ねぎ しいたけ 生姜	パン グラニュー糖 米粉めん	油 ドレッシング	703 26.1 25.3	★群馬の食材 たっぷり 24日は学校給食ぐんまの日です。24日は学校がお休みのため、27日の給食で提供します。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。
2	金	ごはん	牛乳	ホッケの一夜干し 五目豆 豚汁	ホッケ 豆腐 大豆 鶏肉 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく 生姜	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	740 38.7 20.0	
5	月	ジャンバラヤ	牛乳	(ジャンバラヤの具) ハムチーズピカタ ABCスープ	ウインナー 鶏肉 豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン 生姜 キャベツ	ごはん 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	725 26.2 20.5	
6	火	メロンパン	牛乳	醤油ラーメン ひじきサラダ	豚肉 なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	もやし 白菜 ねぎ 生姜 キャベツ コーン にんにく たけのこ	パン ラーメン 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	754 27.8 27.4	
7	水	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ 大豆もやしのナムル	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ 生姜 大豆もやし にんにく きゅうり	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング	746 29.4 26.2	
8	木	パーカーハウス	牛乳	鮭フライ イタリアンサラダ ミネストローネ	鮭 大豆 豚肉	牛乳	にんじん パブリカ トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ 白菜 セロリー 大根	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング	701 31.3 25.0	
9	金	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 豆乳入り春雨スープ 一口ゼリー	豚肉 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ にんにく ねぎ コーン 生姜	ごはん 春雨 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	764 30.8 20.2	
13	火	ココアパン	牛乳	チキンのトマトガーリック炒め 秋の香りシチュー りんご1／	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく りんご	パン さつまいも	油 バター	794 36.4 28.7	
14	水	キムタクご飯	牛乳	(キムタクご飯の具) チキンナゲット さつま揚げのおみそ汁	豚肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ 大根 生姜 しめじ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	766 35.0 22.5	
15	木	ミルクパン	牛乳	ソースもまるごと太田焼きそば ササミと野菜のクリーミードレッシング和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし 生姜 たまねぎ キャベツ	パン 中華めん	油 ドレッシング	707 30.5 20.7	
16	金	ごはん	牛乳	回鍋肉 餃子 もずくと玉子のスープ	豚肉 卵 みそ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 ねぎ もやし えのきたけ	ごはん 片栗粉 餃子の皮	ごま ごま油	767 29.3 23.4	
19	月	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 里芋のそぼろ煮 群馬野菜のおみそ汁 ☆	さんま 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく 白菜 かぶ	ごはん 片栗粉 砂糖 里芋	油	789 27.7 26.3	
20	火	麦ごはん	牛乳	和風カレー 海藻と鬼めかぶのサラダ ☆	豚肉 みそ かつお節	牛乳 海藻ミックス めかぶ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 大根 ごぼう きゅうり キャベツ	麦ごはん さつまいも	油	778 22.9 20.5	
21	水	スタミナご飯	牛乳	(スタミナご飯の具) ぐんまちゃんの玉子焼き ☆ みそけんちん汁	豚肉 油揚げ おから 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	油 ごま	759 32.8 28.1	
22	木	合唱コンクールの為、給食はありません										
23	金	ごはん	牛乳	肉じゃが ぐんまの納豆 ☆ ごま和え	豚肉 納豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく 白菜 キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	749 27.6 19.2	
26	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 しらたきのチャプチェ ☆ 白菜のトロみスープ	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ 白菜 ねぎ しいたけ 生姜	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	838 35.3 29.9	
★学校給食ぐんまの日 おきりこみ献				(みそたれ) ねぎこんコロケ ☆ おつきりこみ	鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく ねぎ	パン 砂糖 おつきりこみ じゃがいも	油	854 29.4 28.1	
27	火	みそパン (ゆめロール)	牛乳									
29	木	はちみつパン	牛乳	チキンとペンネのクリーム煮 白菜のフレンチサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	しめじ 白菜 にんにく たまねぎ	パン ペンネ じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	708 32.0 22.7	
★ハロウィン献立★				(きのこことカレーのごぼうピラフの具) かぼちゃのハンバーグ 野菜スープ ハロウィンデザート	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ コーン にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも プリン	油 バター オリーブ油	801 19.5 20.7	
30	金	きのこことカレーのごぼうピラフ	牛乳									

◇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よう。