



# 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		エネルギー(kcal)		一口メモ
	主食	飲み物	おかす	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 火	シュガー揚げパン	牛乳	鶏のガーリック炒め レタスとフォアのスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 三つ葉	たまねぎ しめじ にんにく レタス 干しいたけ 生姜	パン 砂糖	米油 豆乳バター	811 31.5 33.3		★十三夜 10月27日 は、十三夜で す。十三夜 は、稲作の収 穫を終える地 域が多いこと から秋の収穫 に感謝し、美 しい月を愛で ます。この時 期は、栗や豆 が収穫できる 時期であり、 旬のものをお 供えしたこと から「栗名 月」「豆名 月」とも言わ れています。 昔から伝わる 風習も大事に していきたい ですね。
2 水	ごはん	牛乳	あじの紅葉焼き 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁	あじ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	ねぎ もやし 切り干し大根 だいこん	ごはん 砂糖	ごま油 ごま油	712 30.9 20.3		
3 木	はちみつパン	牛乳	ソースも丸ごと太田焼きそば きのこのキムチ和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しめじ えのき茸 きゅうり こんにゃく	パン 砂糖 焼きそば麺	ごま油 ごま油 米油	740 29.3 19.6		
4 金	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 豆乳春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ しめじ	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま油 米油	733 31.8 21.6		
7 月	ごはん	牛乳	ハッシュドボーク カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	米油 ドレッシング	767 23.7 22.7		
8 火	黒食パン	牛乳	ツナポテト 大麦のスープ オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 大麦	オリーブ油	745 26.9 21.9		
9 水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 辛みごま和え なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし キャベツ なめこ だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油 ラー油	726 31.4 20.4		
10 木	ココアパン	牛乳	スパゲッティナポリタン いかくんサラダ	ウインナー ハム いか	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ セロリ	パン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油	813 30.7 25.3		
11 金	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	牛乳	にんじん ピーマン にら	だけのこ たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 ラー油	710 35.1 20.6		
15 火	ソフトフランスパン	牛乳	チキンとペンネのトマト煮 ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ズッキーナ トマト	しめじ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン ペンネ チョコレート	米油 ドレッシング	713 31.5 23.6	★群馬の食材 たっぷり	
16 水	キノコとごぼうの カレーピラフ	牛乳	(キノコとごぼうのカレーピラフの具) 焼き栗のコロック 豆もやしのとろみスープ	ウインナー 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しめじ コーン にんにく 大豆もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 さつまいも	米油 豆乳バター オリーブ油	839 24.9 31.4	19日は学校給 食くんまの日 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。	
17 木	背割りコッパン	牛乳	スラッピージョー 鶏肉ときのこのジンジャースープ 芋けんぴパリッシュ	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ しめじ えのき茸 キャベツ ねぎ しょうが	パン 砂糖 小麦粉 さつまいも	米油	770 36.4 29.6		
18 金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 大豆の五目煮 のっぺい汁	さば 大豆 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 さといも 片栗粉	米油 ごま油	763 32.8 21.8		
21 月	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー 枝豆サラダ	豚肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 枝豆	ごはん じゃがいも	米油 ドレッシング	886 30.8 26.2	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♪	
22 火	合唱コンクールのため給食カット（ご家庭よりお弁当持参でお願いします。）											
★学校給食くんまの日献立★												
23 水	ごはん	牛乳	くんまのねぎこんコロック 上州きんぴら 小松菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	735 25.6 20.0		
★おきりこみ献立★												
24 木	ゆめロール (ぬるみそ)	牛乳	くんまちゃんの玉子焼き カリカリ梅のサラダ おきりこみうどん	たまご 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ズッキーナ こまつな	キャベツ きゅうり 梅 だいこん ねぎ 干しいたけ	パン 砂糖 おきりこみうどん	米油	746 31.6 27.4		
25 金	鶏ごぼうごはん	牛乳	(鶏ごぼうごはんの具) キャベツのさっぱり煮 田舎汁	鶏肉 みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ 干しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	717 30.6 20.9		
29 火	黒パン	牛乳	鶏塩うどん 白玉フルーツポンチ	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ まいたけ しょうが にんにく みかん バイナップル 桃	パン うどん 白玉	ごま油	769.0 29 23.1	今月の野 ・ねぎ ・ズッキーナ	
30 水	ごはん	牛乳	五目肉団子 2こ 肉野菜炒め さつま芋のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ちんげん菜	キャベツ 豆もやし しめじ だいこん にんにく たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん さつま芋	米油	734 28.9 19.4		
★ハロウィン献立★												
31 木	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 秋の香りシチュー ハロウィンカップケーキ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム おろしりんご しめじ	パン 砂糖 さつま芋 カップケーキ	米油	871 24.8 23.1	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。  
 ◇太字野菜は、太田市産の野菜です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。

