



10月 献立表

太田市立宝泉中学校

令和3年度

10月24日は学校給食ぐんまの日です！
そのため22日を「学校給食ぐんまの日献立」として群馬や太田の地場産物を多く使った献立になっています！！



まこもたけとは、マコモというイネ科の植物のくきが大きくなったものです。太田市の農家が栽培したものです。油との相性がすぐよく、たけのこのような食感を持っていますので、今回は妙め物にしました。どれがまこもたけか探してみてください。

太字は太田市産の野菜です。ねぎを大久保さんが届けてくれます。地域の恵みに感謝していただきましょう。



日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 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 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
1	金	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 玉子スープ ーロゼリー (ピーチ&りんご)	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ にんにく コーン	ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油	764 31.1 19.3	
4	月	牛乳	ごはん	関東煮 いわしの梅煮 香味漬け	鶏肉 いわし ちくわ さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ しょうが たくあん漬け うめ	ごはん 米ぬか油 じゃが芋 砂糖		813 35.1 22.7	
5	火	牛乳	砂糖揚げパン	ワントンスープ ひじきマヨサラダ	豚肉 チーズ なると	牛乳 ひじき	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 ワントン マヨネーズ	米ぬか油 ごま	773 25.3 29.1	
6	水	牛乳	ごはん	ハンバーグおろしソース 磯あえ ごぼうときのこのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	ごはん 米ぬか油 砂糖 ごま油	米ぬか油 ごま	771 29.3 22.3	
7	木	牛乳	黒パン	とんこつラーメン 煮玉子 おさつスティック	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく	パン 中華麺 砂糖 さつま芋	米ぬか油	770 32.7 24.7	
8	金	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス アーモンドサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃが芋 ドレッシング	米ぬか油 アーモンド	778 23.9 22.3	
11	月	牛乳	秋の香りごはん	さばの照り焼き どさんこ汁	鶏肉 油揚げ さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん	枝豆 しいたけ 玉ねぎ もやし コーン にんにく ねぎ	ごはん さつま芋 砂糖 じゃが芋 バター	米ぬか油 くり	869 38.8 32.6	
12	火	牛乳	背割りコッペパン	ソースもまるごと太田焼きそば こんにゃくサラダ ぶどうヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 めおさ ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ こんにゃく	パン 中華麺 じゃが芋	米ぬか油	763 31.1 23.7	
13	水	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ もやし しいたけ しょうが ほうれん草 にんにく きゅうり	発芽玄米ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油	米ぬか油 ごま	763 28.0 21.6	
14	木	牛乳	キャロットパン	クリームシチュー キャベツソテー	鶏肉 卵	牛乳 チーズ ベーコン	にんじん フロccoli	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン じゃが芋	米ぬか油	772 31.6 27.8	
15	金	牛乳	ごはん	かぼちゃひき肉フライ 大豆の五目煮 青菜のみそ汁	豚肉 油揚げ さつまあげ 豆腐 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	こんにゃく ねぎ 玉ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	845 29.0 26.3	
18	月	シヨア	ごはん	大根と豚肉の煮物 さんまの生姜煮 さと芋のみそ汁	豚肉 さんま さつまあげ 油揚げ みそ	シヨア わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ とうがらし えのきたけ	ごはん さと芋 砂糖	米ぬか油	797 33.4 23.0	
19	火	牛乳	おっきりこみ献立 ココアパン	おっきりこみ 小松菜サラダ りんご	鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ レモン汁 りんご	パン うどん 砂糖 さと芋	米ぬか油	743 28.3 23.3	
20	水	牛乳	ごはん	野菜肉団子 上州さんぴら にら玉スープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	しいたけ こんにゃく ごぼう とうがらし えのきたけ ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま	米ぬか油 ごま油	779 28.8 23.3	
21	木	牛乳	麦ごはん	さつま芋のカレー 花野菜サラダ ぐんまの梅ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン きゅうり	麦ごはん さつま芋 ゼリー	米ぬか油 ドレッシング	866 24.0 24.0	
22	金	牛乳	学校給食ぐんまの日献立 なめし	しらたきまこもたけのピリから妙め 厚焼き玉子 豚汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しらたき まこもたけ しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 ごま油 じゃが芋	米ぬか油	760 30.8 23.0	
25	月	牛乳	ごはん	ぐんまの納豆 豚肉の南部焼き けんちん汁	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ とうがらし	ごはん 砂糖 ごま油	米ぬか油 ごま	822 39.8 27.6	
26	火	牛乳	ソフトフランス チョコクリーム	八百屋スパゲティ チーズサラダ みかん	ベーコン チーズ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく しめじ 玉ねぎ きゅうり みかん	パン スパゲティ チョコクリーム	バター ドレッシング	811 28.4 30.5	
27	水	牛乳	キムタクごはん	にらまんじゅう キャベツのとろみスープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜キムチ ねぎ たくあん漬け にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油	米ぬか油 ごま	826 27.4 29.5	
28	木	群馬県民の日										
29	金	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ 野菜炒め かぼちゃみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉	米ぬか油	889 34.9 30.0	

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

◎給食費口座振替日は、11月1日(月)です。前日までに入金をお願いします。