



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) EASB(%) 脂質(g)	一口メモ
	主食	飲み物	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		
3月	ごはん	牛乳	さばのしょうゆ焼 しらすのピリ辛炒め わかめと豆腐のみそ汁	さば 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しらたき たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	774 34.0 27.0	★十三夜 10月8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。
4火	ロールパン	牛乳	豚肉のワインソース煮 ABCスープ オレンジ1/4	豚肉 ベーコン うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	油	729 32.3 28.1	
5水	発芽玄米 ごはん	ショア (フレーン)	マーボー厚揚げ 大豆もやしのナムル	豚肉 厚揚げ みそ	ショア	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいずもやし キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	756 28.6 19.4	
6木	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ 海そうサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 海そう	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	ごま油	732 28.0 28.2	
★十三夜献立★											
7金	五目栗ごはん	牛乳	(五目栗ごはんの具) たれ付き肉団子 2こ けんちん汁 一口ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	干しいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 栗 砂糖 さといも ゼリー	油	720 27.7 15.0	
11火	食パン	牛乳	ジャーマンポテト 肉団子スープ スライスチーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ 春雨 はくさい もやし 干しいたけ	パン じゃがいも 油	豆乳バター	716 29.1 26.5	
12水	ごはん	牛乳	関東煮 小松菜サラダ ぶりかけ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも 砂糖	油	721 30.7 16.3	
13木	バンズパン	牛乳	みそラーメン 揚げぎょうざ 2こ ナムルサラダ	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン ぎょうざの皮 油	ごま油 ドレッシング	761 26.6 29.0	
★日本味巡り:群馬part1★											
14金	ごぼうめし	牛乳	(ごぼうめしの具) 焼きまんじゅう 呉汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ 干しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 素まんじゅう さといも 油	ごま油 ごま	710 24.6 19.1	
17月	ごはん	牛乳	豚肉とたけのこの中華炒め ねぎ入り県産厚焼きたまご なすのみそ汁	豚肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ なす	ごはん 片栗粉 じゃがいも	油	748 31.9 21.1	★群馬の食材 たっぷり 24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 土料理のおっ きりこみを提 供します。
18火	黒食パン	牛乳	オータムシチュー コーンサラダ	鶏肉 生クリーム チーズ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	パン さつまじも ドレッシング	油	737 27.1 25.2	
★日本味巡り:青森★											
19水	わかめごはん	牛乳	いかクリスピーフライ せんべい汁 りんご1/6	いか 鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ はくさい こんにゃく りんご	ごはん 小麦粉 南部せんべい	油	724 28.1 12.7	
20木	ゆめロール	牛乳	ソースもまるごと太田やきそば ごぼうサラダ	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	パン 焼きそば麺 ドレッシング	油 ごま	811 32.2 30.6	
21金	☆いすみ祭☆ 給食はありません。お弁当の用意をお願いします。										
★日本味巡り:群馬part2~学校給食ぐんまの日~おっきりこみ給食~★											
24月	ごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんロケツ・ソース ぐんま野菜のおかか和え おっきりこみ	かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ まいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 おっきりこみ	油	801 25.0 20.5	の印がつ いている日は 群馬の食材を 意識していま す。 今月は、日本 味巡り群馬編 は、2部編成 でお送りし、 郷土料理や群 馬の食材をふ んだんに使用 した献立で す。お楽しみ に♪
25火	洋風ちらし	牛乳	(洋風ちらしの具) 上州しゅうまい 2こ たまごえのき茸のスープ	ウインナー 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	コーン えのき茸 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	ごま 油	723 25.9 25.8	
26水	麦ごはん	牛乳	さつま芋入りカレー こんにゃくサラダ ぐんまの梅ゼリー	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さつまじも ゼリー	油 ドレッシング	844 22.3 22.9	
27木	こめっこぱん	牛乳	ボンゴレスパゲッティ 花野菜サラダ	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン ズッキーナ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり コーン	パン 砂糖 ドレッシング	オリーブ油	775 33.0 25.4	
★ハロウィン献立★											
31月	ごはん	牛乳	かぼちゃハンバーグ和風ソースかけ ごまキムチ汁 パンブキンパバロア	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	かぼちゃ だいこん ねぎ キャベツ はくさいキムチ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 パバロア	ごま油 ねりごま ごま	848 30.5 28.4	

※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。
 ※給食費の引き落としは、10月31日(月)です。前日までに入金をお願いいたします。
 ※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。

