



一口メモ	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)	
				手食	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)	
<p>ハロウィンの起源</p> <p>起源とされるのは、古代ケルト民族の収穫祭です。古代ケルト人は10月31日を1年の最後とし、その日は死霊が訪ねてきて、その死霊を祓うために行われたもの。その後、キリスト教が伝来し、これを取り入れ今の形になった。</p> <p>10月の地場産の野菜 高山さんよりきゅうり</p> <p>23日(水)は「学校給食ぐんまの日」と「郷土食」の日になります。この日は高山さんよりねぎじゃがいもきゃべつにんじんあときゅうりです。</p> <p>農家さんが丹精込めて栽培した野菜です。残さず食べましょう</p>	1	火		体育祭									
	2	水	牛乳	アップルパン	八百屋スパゲティ だいこんサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり ぶなしめじ	アップルパン スパゲティ	油 ドレッシング バター	796 28.8 22.7	
	3	木	牛乳	ビビンバ丼	(ビビンバ肉炒め) ビビンバナムル ラビオリスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	こんにやく もやし たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう ラビオリ	ラー油 油 ごま油	766 27.8 19.4	
	4	金	牛乳	ココア揚げパン	チンゲン菜ソテー お豆のミネストローネ	ウィンナー ベーコン ひよこ豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しめじ たまねぎ セロリ きゃべつ	ツイストパン マカロニ グラニュー糖	油	758 25.6 25.8	
	7	月	牛乳	ごはん おかかふりかけ	関東煮 つぼ漬け和え	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく だいこん きゃべつ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油	750 24.6 18.5	
	8	火	牛乳	かき揚げ丼	かき揚げ(天つゆ) 酢のもの 花ふのみそ汁	ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油	791 19.2 20.7	
	9	水	牛乳	せわれコッペパン	フランクフルト(ケチャップ&マスタード) ごぼうサラダ 太田ミルクとやらわかきゃべつの味噌スープ	フランクフルト あさり みそ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう きゃべつ たまねぎ	コッペパン		736 28.5 31.8	
	10	木	牛乳	麦ごはん	ポークカレー ヨーグルトピーチ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もも肉 おろしりんご たまねぎ にんにく しょうが	麦ごはん カレーウ	油	892 26.9 23.6	
	11	金	牛乳	黒食パン マーガリン	豚肉のワインソース煮 野菜のコンソメスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ	黒パン じゃがいも	油	844 35.8 33.8	
	14	月			スポーツの日								
	15	火	牛乳	ごはん	チンジャオロース かりかりじゃこサラダ 餃子スープ	豚肉	揚げちりめん	にんじん にら ピーマン	たけのこ 椎茸 きゅうり きゃべつ だいこん	ごはん さとう でんぷん	油	738 21.6 16.7	
16	水	牛乳	チーズパン	春雨サラダ ミートボールスープ	ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり コーン はるさめ きゃべつ たまねぎ	チーズパン さとう	油	715 24.7 22.1		
17	木	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 上州きんぴら かきたま汁	さばのみそ煮 さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう たまねぎ 椎茸	ごはん さとう	油	782 31.8 25.2		
18	金	シヨア	はちみつパン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 コーンソテー	鶏肉 ベーコン	シヨア	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ コーン	はちみつパン じゃがいも マカロニ	油	746 32.6 16.5		
21	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 切り干し大根煮 豆腐のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ 椎茸	さとう ごはん	油	778 36.0 25.6		
22	火	牛乳	ガパオライス	(ガパオライスの具) オムレツ 鶏肉ときこのジンジャースープ	鶏肉 豚ひき肉 オムレツ	牛乳	こまつな ピーマン 赤ピーマン	しめじ えのきたけ たまねぎ きゃべつ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	770 28.8 23.0		
23	水	牛乳	ゆめロールパン いちごジャム	おつきりこみ こんにやくサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	椎茸 こんにやく きゃべつ コーン きゅうり ねぎ	ロールパン さとう うどん	油	774 28.1 22.0		
24	木	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼 山吹和え もやしのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし 椎茸 たまねぎ	ごはん さとう	油	712 34.2 22.2		
25	金	牛乳	ごはん	春巻き 豚肉と野菜の味噌炒め にら玉スープ	豚肉 みそ 卵 なると 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	きゃべつ たまねぎ	ごはん	油	900 30.0 39.8		
28	月			県民の日									
29	火			合唱コンクール (給食はありません。お弁当の用意をよろしくお願ひします)									
30	水	牛乳	ピストレ ブルーベリージャム	五目うどん きゃべつと塩昆布和え	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゃべつ きゅうり	ピストレ うどん	油	723 28.1 22.9		
31	木	牛乳	Halloween チキンライス	(チキンライスの具) 海藻サラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう	ごま油 バター	715 22.5 23.8		

※ 野菜類はすべて加熱してあります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。