



| 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) |
|--|----|-----|-------------------|--|---|----------------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------|
|  |    |     |                   | 献立名  |   | 1群                               | 2群                        | 3群  | 4群                                   | 5群                        | 6群                   | エネルギー (kcal)        |                     |              |
|  |    |     |                   | 主食   | おかず                                       | 魚・肉・卵<br>大豆製品                    | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻           | 緑黄色野菜                                     | その他の野菜<br>きのこ・果物                     | 米・パン・めん<br>いも類・砂糖         | 油脂<br>種実             | たんぱく質 (g)           | 脂質 (g)              |              |
| ハロウィンの起源<br>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。<br>☆今月のJA食材<br>太田市特産品<br>まこもだけ | 1  | 木   | 牛乳                | ごはん  | さんまのおかか煮<br>ひじき煮/月見団子<br>けんちん汁            | さんまのおかか煮<br>さつま揚げ・豆腐<br>水煮大豆・油揚げ | 牛乳                        | にんじん                                      | ごぼう・長ねぎ<br>干しいたけ<br>だいこん             | ごはん・砂糖<br>里芋・だんご<br>こんにゃく | サラダ油                 |                     | 820<br>30.7<br>22.5 |              |
|  | 2  | 金   | 牛乳                | ココア揚げパン                                      | ごぼうサラダ<br>ワンタンスープ                         | 豚肉<br>なると                        | 牛乳                        | にんじん<br>ニラ                                | ごぼうサラダ<br>きゅうり・もやし<br>キャベツ・メンマ       | パン<br>砂糖<br>ワンタンの皮        | サラダ油<br>ごま<br>ドレッシング |                     | 748<br>26.1<br>28.4 |              |
|  | 5  | 月   | 牛乳                | ごはん  | 豚肉とキャベツの味噌炒め<br>春雨サラダ<br>ニラ玉スープ           | 豚肉・卵<br>豆腐<br>糸かまぼこ              | 牛乳                        | にんじん<br>ピーマン                              | キャベツ・干しいたけ<br>たまねぎ・きゅうり<br>生しいたけ・コーン | ごはん・砂糖<br>片栗粉<br>春雨       | サラダ油                 |                     | 772<br>30.6<br>23.2 |              |
|  | 6  | 火   | 牛乳                | ごはん  | 竹輪の磯辺揚げ(天丼のたれ)<br>ささみと切干大根のフチフチ和え<br>なめこ汁 | 焼竹輪<br>鶏肉<br>豆腐                  | 牛乳                        | にんじん<br>みつば                               | 切干大根・もやし<br>なめこ・だいこん<br>きゅうり         | ごはん・砂糖<br>小麦粉<br>じゃがいも    | サラダ油<br>ごま           |                     | 770<br>33.4<br>18.7 |              |
|  | 7  | 水   | 牛乳                | パンズパン  | きのこ鶏肉のクリーム煮<br>小松菜サラダ                     | 鶏肉<br>ツナ                         | 牛乳                        | にんじん<br>小松菜                               | たまねぎ・しめじ<br>マッシュルーム<br>エリンギ・キャベツ     | パン・砂糖<br>マカロニ<br>じゃがいも    | サラダ油                 |                     | 764<br>29.2<br>28.2 |              |
|  | 8  | 木   | 牛乳                | チキンライス                                       | (チキンライスの具)<br>プレーンオムレツ<br>野菜のコンソメスープ      | 鶏肉<br>オムレツ<br>ベーコン               | 牛乳                        | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれん草                     | たまねぎ<br>コーン<br>キャベツ                  | ごはん<br>じゃがいも              | サラダ油                 |                     | 766<br>30.9<br>20.9 |              |
|  | 9  | 金   | 牛乳                | 黒パン  | 青豆と鶏肉の炒め物<br>彩りミートボールスープ<br>杏仁豆腐          | 鶏肉<br>ミートボール                     | 牛乳                        | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜                       | 水煮だけのこ・枝豆<br>たまねぎ・キャベツ<br>生しいたけ      | パン・砂糖<br>片栗粉<br>杏仁豆腐      | サラダ油                 |                     | 758<br>33.7<br>25.2 |              |
|  | 12 | 月   | 牛乳                | ビビンバご飯                                       | (ビビンバ肉炒め)<br>(ビビンバナムル)<br>餃子スープ           | 豚肉<br>水煮大豆                       | 牛乳                        | にんじん<br>ほうれん草<br>ニラ                       | たまねぎ・もやし<br>キャベツ<br>干しいたけ            | ごはん<br>砂糖<br>ごま<br>しらたき   | サラダ油                 |                     | 766<br>28.7<br>25.1 |              |
|  | 13 | 火   | 牛乳                | ごはん  | さばのみそ煮<br>切干大根の煮付け<br>豆腐のみそ汁              | さばのみそ煮<br>さつま揚げ・豆腐<br>油揚げ・凍り豆腐   | 牛乳                        | にんじん<br>小松菜                               | 切干大根・長ねぎ<br>だいこん<br>干しいたけ            | ごはん<br>砂糖                 | サラダ油                 |                     | 774<br>32.0<br>25.2 |              |
|  | 14 | 水   | 牛乳                | キャロットパン                                      | 醤油ラーメン<br>野菜ソテー<br>煮玉子                    | 豚肉<br>なると<br>卵                   | 牛乳                        | にんじん<br>ニラ                                | もやし・キャベツ<br>長ねぎ・たまねぎ<br>メンマ・コーン      | パン<br>冷凍ラーメン<br>砂糖        | サラダ油                 |                     | 779<br>34.1<br>23.3 |              |
| 15   | 木  | 牛乳  | 麦ご飯               | ホークカレー<br>棒々鶏サラダ                             | 豚肉<br>鶏肉                                  | 牛乳                               | にんじん                      | たまねぎ・りんご<br>きゅうり<br>だいこん                  | 麦ご飯<br>じゃがいも                         | サラダ油<br>ドレッシング            |                      | 901<br>31.2<br>25.3 |                     |              |
| 16   | 金  | 牛乳  | 丸パン               | メンチカツ/ソース<br>海藻サラダ<br>ABCスープ                 | メンチカツ<br>ベーコン<br>うすらの卵                    | 牛乳                               | にんじん<br>ほうれん草<br>うすらの卵    | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                      | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも                  | サラダ油                      |                      | 802<br>30.2<br>27.5 |                     |              |
| 19   | 月  | 牛乳  | ごはん               | 豚肉と春雨の炒め物<br>キムチスープ                          | 豚肉<br>豆腐                                  | 牛乳                               | にんじん<br>ピーマン<br>ニラ        | たまねぎ・長ねぎ<br>だいこん・キムチ<br>干しいたけ             | ごはん<br>砂糖<br>ごま<br>春雨                | サラダ油                      |                      | 776<br>30.9<br>23.9 |                     |              |
| 20   | 火  | 牛乳  | たこ飯               | (たこ飯の具)<br>鶏肉と大豆の炒め物<br>小松菜のみそ汁              | たこ・水煮大豆<br>豚肉・とうふ<br>鶏肉・油揚げ               | 牛乳                               | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜・絹さや   | ごぼう<br>水煮だけのこ<br>生しいたけ                    | ごはん・砂糖<br>片栗粉<br>じゃがいも               | サラダ油                      |                      | 748<br>39.6<br>20.2 |                     |              |
| 21   | 水  | 牛乳  | ごはん               | 麻婆豆腐<br>チョレギサラダ                              | 冷凍豆腐<br>豚肉・鶏肉<br>水煮大豆・油揚げ                 | 牛乳                               | にんじん<br>ニラ                | たまねぎ<br>干しいたけ<br>きゅうり・キャベツ                | ごはん<br>砂糖<br>片栗粉                     | サラダ油                      |                      | 763<br>31.4<br>24.9 |                     |              |
| 22   | 木  | 牛乳  | ごはん               | みそだれ焼肉<br>酢の物<br>いか団子スープ                     | 豚肉・ツナ<br>ベーコン<br>いか団子                     | 牛乳                               | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜       | たまねぎ<br>長ねぎ・はくさい<br>きゅうり                  | ごはん<br>砂糖<br>ごま                      | サラダ油                      |                      | 749<br>30.6<br>23.9 |                     |              |
| 23   | 金  | 牛乳  | こめっこパン<br>いちごジャム  | おっきりこみ<br>上州きんぴら                             | 地鶏・豚肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ                     | 牛乳                               | にんじん                      | 長ねぎ・ごぼう<br>干しいたけ<br>いちごジャム                | パン・里芋<br>おっきりこみ<br>こんにゃく・砂糖          | サラダ油<br>ごま                |                      | 748<br>34.2<br>20.9 |                     |              |
| 26   | 月  | 牛乳  | ごはん               | ほっけフライ・ポトルソース<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>じゃがいものみそ汁 | ほっけ・豚肉<br>冷凍生揚<br>油揚げ                     | 牛乳                               | にんじん                      | 長ねぎ(キャベツ)<br>干しいたけ<br>水煮だけのこ              | ごはん・砂糖<br>片栗粉<br>じゃがいも               | サラダ油                      |                      | 768<br>31.1<br>23.9 |                     |              |
| 27   | 火  | 牛乳  | 合唱コンクール<br>ハヤシライス | (ハヤシライスのルウ)<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト                | 牛肉<br>ツナ                                  | 牛乳                               | にんじん<br>ヨーグルト             | たまねぎ・コーン<br>キャベツ・きゅうり<br>グリーンピース          | ごはん<br>じゃがいも<br>ルウ                   | サラダ油                      |                      | 889<br>32.1<br>24.6 |                     |              |
| 28   | 水  |     |                   | 県民の日   |   |                                  |                           |   |                                      |                           |                      |                     |                     |              |
| 29   | 木  | 牛乳  | 五目栗ご飯             | (五目栗ご飯の具)<br>まこもだけの中華炒め<br>きのこけんちん           | 鶏肉・豚肉<br>豆腐<br>油揚げ                        | 牛乳                               | 絹さや・にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン | だいこん・しめじ・ごぼう<br>まこもだけ・干しいたけ<br>長ねぎ・水煮だけのこ | ごはん・砂糖<br>片栗粉・里芋<br>こんにゃく            | サラダ油<br>栗                 |                      | 767<br>35.0<br>22.9 |                     |              |
| 30   | 金  | シリア | ロールパン             | 照り焼きチキン<br>カリカリじゃこのサラダ<br>パン焼きバタージュ          | 鶏肉・じゃこ<br>かつお節                            | シリア<br>生クリーム                     | にんじん<br>カボチャ              | だいこん<br>たまねぎ<br>きゅうり                      | パン<br>バタージュの素                        | ドレッシング                    |                      | 764<br>29.9<br>25.5 |                     |              |

※ 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。  
 ※ 10月の給食費口座振替日は10月26日(月)です。前日までに入金をお願いします。  
 ※メニューの太字は県産農畜産物活用のお肉を使用します。