

令和3年



# 10月献立表

太田市立休泊中学校

一口メモ	日	曜	飲み物	献立名		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	2群	3群	4群	5群	6群	
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	
<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>	1	金	牛乳	ココア揚げパン	ささみと切干大根のフチフチ和え ワントンスープ	豚肉 なると ささみ	牛乳	にんじん にら	切り干し大根 きゅうり・もやし キャベツ・メンマ	パン 砂糖 ワントンの皮	サラダ油 ごま	752 30.6 25.2
	4	月	牛乳	チキンライス	(チキンライスの具) プレーンオムレツ 野菜のコンソメスープ	鶏肉 オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	ごはん じゃがいも	サラダ油	747 31.9 21.3
	5	火	牛乳	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ ニラ玉スープ	豚肉・卵 豆腐・ハム 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ・干しいたけ たまねぎ・きゅうり 干しいたけ・コーン	ごはん・砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油	754 32 24.0
	6	水	牛乳	パンズパン	きのこ鶏肉のクリーム煮 小松菜サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ・しめじ マッシュルーム エリンギ・キャベツ	ごはん・砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油	800 30.6 28.9
	7	木	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮付け 豆腐のみそ汁	さばのみそ煮 さつま揚げ・豆腐 油揚げ・凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根・長ねぎ だいこん 干しいたけ	ごはん 砂糖	サラダ油	757 32.0 25.2
	8	金	牛乳	はちみつパン	カレーうどん 大根のあつあつ煮 オレンジ	鶏肉・豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ・長ねぎ だいこん オレンジ	パン・砂糖 うどん こんにゃく	サラダ油	770 34.0 23.2
	11	月	牛乳	こぎつねご飯	(こぎつねご飯の具) 茎わかめの金平 豚汁	豚肉・油揚げ 大豆・豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう 長ねぎ・だいこん	ごはん・砂糖 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	771 32.1 25.0
	12	火	牛乳	五目栗ご飯	(五目栗ご飯の具) まこもたけの中華炒め きのこけんちん	鶏肉・豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	絹さや・にんじん ピーマン 赤ピーマン	だいこん・しめじ・ごぼう まこもたけ・干しいたけ・長ねぎ まいたけ・水菜だけのご	ごはん・砂糖 片栗粉・里芋 こんにゃく	サラダ油	748 35.3 23.3
	13	水	牛乳	黒パン ブルーベリージャム	青豆と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 彩りミートボールスープ	鶏肉 ハム ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	水煮だけのご・枝豆 たまねぎ・キャベツ・きゅうり 生しいたけ・ブルーベリー	パン・砂糖 片栗粉 スパゲティ	サラダ油	780 36.2 25.2
	<p>☆今月のJA食材</p> <p>太田市JA食材まこもだけ</p>	14	木	牛乳	ごはん 鮭ふりかけ	豚肉と春雨の炒め物 キムチスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ・干しいたけ だいこん・長ねぎ キムチ	ごはん 砂糖 春雨	サラダ油 ごま
15		金	牛乳	ごはん	ソースカツ 辛味ごまあえ わかめのみそ汁	ヒレカツ	牛乳 乾わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり・キャベツ たまねぎ・長ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	789 31.1 22.4
<p>◎飯塚さん ピーマン</p> <p>25日～ キャベツ</p>	18	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 チョレギサラダ	冷凍豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ きゅうり・キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	767 32.0 25.0
	19	火	牛乳	ごはん	みそだれ焼肉 酢の物 いか団子スープ	豚肉 ベーコン いか団子	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ・もやし 長ねぎ はくさい キャベツ・コーン	ごはん 砂糖 ごま	サラダ油 ごま	748 31.2 24.4
<p>◎高山さん 18日～ 長ねぎ</p>	20	水	シヨア	パーカーハウス	ハンバーグ 海藻サラダ お豆のミネストローネ	ハンバーグ ベーコン ひよこ豆・レンズ豆	シヨア 海藻ミックス 乾わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ・セロリ	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	798 34.0 23.3
	21	木	牛乳	麦ご飯	ポークカレー 棒々鶏サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・りんご きゅうり だいこん	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	870 31.2 25.1
<p>22日(金)は「学校給食くんまの日」と「郷土食」の日になります。群馬県産の食材を出来る限り使用します。</p>	22	金	牛乳	ゆめロール いちごジャム	おつきりこみ 上州きんぴら	地鶏・豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 長ねぎ	ごぼう 干しいたけ いちごジャム	パン・里芋 おつきりこみ こんにゃく・砂糖	サラダ油 ごま	821 33.0 25.2
	25	月	牛乳	ビビンバご飯	(ビビンバ肉炒め) (ビビンバナムル) 餃子スープ	豚肉 大豆 餃子	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ・もやし キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま	サラダ油 ごま	749 30.7 24.6
	26	火	牛乳	合唱コンクール ハヤシライス	(ハヤシライスのルウ) ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり グリンピース	ごはん じゃがいも ルウ	サラダ油	882 31.2 25.1
	27	水	牛乳	キャロットパン	醤油ラーメン 野菜ソテー 煮玉子	豚肉 なると ゆで卵	牛乳	にんじん にら	もやし 長ねぎ たまねぎ メンマ・コーン	パン ラーメン 砂糖	サラダ油	763 34.4 23.5
	29	金	牛乳	Halloween 丸パン横切り	照り焼きチキン カリカリじゃこのサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉・じゃこ かつお節 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん カボチャ	だいこん たまねぎ きゅうり	パン バター・ジュの素	ドレッシング	783 33.8 27.8

※ 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。  
 ※ 10月の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。

