



10月 献立表



今月の献立のねらい：群馬の農産物を食べよう

太田市立城西中学校

日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・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・果物	5群 米・パン・ 麺 いも・砂糖	6群 油脂・種 実		
1	水	体育祭（お弁当の用意をお願いします）※飲み物(グレープジュース)がです。										10月24日は「学校給食ぐんまの日」 毎年10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。 群馬県では、全国に誇れる農畜産物がたくさん生産されています。 そんな群馬県の素晴らしさを知ってもらうため、20～24日の一週間は群馬県産の食材をたくさん使った給食を予定しています。地元産の食材を味わいましょう。
2	木	ご飯	牛乳	韓国風焼き肉 杏仁フルーツあえ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ みかん 黄桃 パイン	ご飯 杏仁豆腐 砂糖	ごま油 ごま	732 27.7 18.7	
3	金	黒パン	牛乳	鶏の唐揚げ 小松菜サラダ 彩りコンソメスープ	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ 枝豆	パン 砂糖	油	855 35.5 33.9	
十五夜献立		秋の香りご飯 (ご飯)	牛乳	(秋の香りご飯の具) 厚焼き玉子 けんちん汁 お月見デザート	卵 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ 大根 ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 さつまいも	油 ごま油	706 26.3 21.3	
7	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の煮付け チゲ汁	さば 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	切り干し大根 椎茸 白菜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま油	768 30.9 27.3	
8	水	食パン	牛乳	ジャーマンポテト チンゲン菜と肉団子のスープ スライスチーズ	ベーコン 鶏肉 豚肉 チーズ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ しょうが	パン じゃがいも	油 バター	720 27.5 25.9	
9	木	ご飯	牛乳	関東煮 酢の物 のりふりかけ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん	大根 椎茸 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	701 29.9 14.7	
10	金	きなこ揚げパン	牛乳	三色ソテー ワンタンスープ	きなこ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら 小松菜	コーン もやし キャベツ 椎茸	パン 砂糖 ワンタンの皮	油 バター ごま油	756 29.3 26.7	
13	月	スポーツの日										
14	火	麦ご飯	牛乳	ぐんまの和風カレー ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 黄桃 パイン みかん	麦ご飯 じゃがいも さつまいも	油	831 25.9 20.9	
15	水	ブランコッペ	牛乳	チキンのトマト煮 ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ご飯 三温糖	油 ドレッシング	704 36.0 23.7	
16	木	こぎつねご飯 (ご飯)	牛乳	(こぎつねご飯の具) 和風肉団子 かき玉汁	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 玉ねぎ 椎茸	パン 三温糖 片栗粉	油	700 30.2 24.6	
17	金	コッペパン いちごジャム	牛乳	ソースもまるごと太田焼そば れんこんサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	もやし れんこん 大根 きゅうり コーン キャベツ	パン 焼きそば麺 ジャム	油	865 29.0 26.7	
20	月	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース すいとん汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しめじ えのき茸 大根 ねぎ 椎茸	ご飯 砂糖 片栗粉 米粉 里芋 小麦粉	油	766 30.5 22.3	
21	火	わかめご飯	牛乳	肉じゃが ぐんま野菜のナムル	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 椎茸 大豆もやし きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ラー油	713 27.1 16.6	
22	水	パーカハウス	牛乳	ささみカツ ソーセージと野菜の炒め物 ABCスープ	ささみ 魚肉ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油	744 33.6 25.6	
23	木	ご飯	牛乳	ぐんまの納豆 上州きんぴら ぐんまの旬野菜のみそ汁	納豆 豚肉 みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま	712 28.9 21.3	
24日「学校給食ぐんまの日」～群馬県産食材をたくさん使ったメニュー～												
24	金	ゆめロール	牛乳	ぐんまちゃんの玉子焼き しらたきのごまあえ おつきりこみ	卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	白菜 ねぎ 大根	パン おつきりこみ 砂糖	油 ごま	737 29.0 25.5	
27	月	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 ハンパンジーのサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 椎茸 ねぎ もやし きゅうり	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	710 31.4 22.1	
28	火	県民の日										
29	水	合唱コンクール（お弁当の用意をお願いします）										
SDGs献立①		ご飯	牛乳	さんまの生姜煮 人参しりしり わかめのみそ汁	さんま 油揚げ みそ ツナ 卵 豆腐 鰹節	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 えのき茸	ご飯 砂糖	ごま油	761 28.4 26.9	
SDGs献立②		こめっこぼん	牛乳	オータムシチュー こんにゃくサラダ 星のゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ 枝豆 大根 かぼちゃ きゅうり	パン さつまいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 バター	814 37.5 34.0	

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。 ※中学生の給食費は無償です。