



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		たんぱく質(kcal) 脂肪(g)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず	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	食物繊維の日 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しらたきサラダ 味付き小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 小魚	にんじん にん	ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ 生姜 にんにく	ごはん 砂糖 しらたき 片栗粉	油 ごま油 ごま	700 28.8 20.8	食物繊維の日 10月1日は食物繊維の日です。現代人に不足しがちな食物繊維を積極的に摂取するよう制定されました。しらたきを無償提供いただき、サラダで提供します。
2	木	黒パン	牛乳	煮込みみそラーメン しゅうまい 2個 中華サラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にん	キャベツ コーン きゅうり もやし メンマ 生姜 ねぎ にんにく キャベツ	パン ラーメン しゅうまいの皮	ごま油 ドレッシング	713 31.8 20.0	
3	金	ごはん	牛乳	かに玉の甘酢あんかけ ホイコーロー わかめスープ	卵 みそ 豚肉 うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ ねぎ もやし にんにく 生姜	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	708 29.1 22.0	
6	月	十五夜献立 さつまいも ごはん	 牛乳	さんまのみぞれ煮 けんちん汁 お月見だんご	さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん しめじ しいたけ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも 団子 里芋 こんにゃく	ごはん 砂糖 さつまいも 団子	油 ごま油	737 28.5 20.9	
7	火	ブラン コッパ	牛乳	鶏肉と大豆のトマト煮 大根サラダ	鶏肉 大豆 ツナ えんどう豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	大根 にんにく 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ドレッシング	743 32.2 25.0	
8	水	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 バンバンジーサラダ 豆腐のとろみスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にん	玉ねぎ ねぎ きゅうり にんにく 生姜 白菜 キャベツ もやし しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	719 32.1 23.6	十五夜 今年の十五夜は10月6日です。里芋が採れる時期なので「芋名月」とも言われ、すすきと月見団子をお供えします。
9	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ツナマヨサラダ	きなこ ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん にん パセリ	大根 もやし きゅうり 玉ねぎ レモン メンマ	パン 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	油 ノンエッグ マヨネーズ	741 26.9 30.7	
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご にんにく きゅうり コーン キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	718 23.3 18.8	
13	月	スポーツの日										
14	火	背割り コッパパン	牛乳	太田ソース焼きそば 小松菜サラダ ミルクコーヒー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にん 小松菜	キャベツ もやし レモン	パン 砂糖 焼きそば ミルク	油 油 油	786 27.8 23.9	
15	水	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが おかかふりかけ	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 玉ねぎ しいたけ 枝豆	玉ねぎ しいたけ 枝豆	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき	油 油 油	700 28.3 18.4	
16	木	ごはん	牛乳	肉だんご 2個 生揚げのオースターソース炒め 中華たまごスープ	豚肉 生揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん	しめじ もやし 生姜 コーン 玉ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	741 31.9 23.9	【学校給食くんの日】 10月23日は学校給食くんの日献立です。この日は群馬県産の食材をたくさん使った給食を作ります。ねぎこんコロックは、ねぎとこんにゃくが入ったコロックです。おっきこみは群馬県の郷土料理です。地域の食材をたくさん味わいましょう。
17	金	ごはん	牛乳	ソースメンチ 香味漬け なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 生姜 たくあん なめこ 大根 ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ごま 油	775 24.2 24.2	
20	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 野菜のみそ汁	さば 大豆 みそ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 大根 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま 油	740 32.3 25.9	
21	火	ツイスト パン	牛乳	チーズオムレツ イタリアンサラダ トマトクリーム煮	卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	781 32.5 26.9	
22	水	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ほうれん草のソテー コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜 ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ コーン キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 油 油	761 28.9 24.1	
23	木	県産小麦使用 ゆめロール	牛乳	学校給食くんの日献立 ねぎこんコロック 群馬の梅サラダ おっきこみ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 大根 きゅうり キャベツ 梅 しいたけ	パン パン粉 おっきこみ じゃがいも こんにゃく	油 ドレッシング	720 22.8 26.5	
24	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ ひとくちアセロラゼリー	豚肉	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ルウ ドレッシング	700 22.2 19.7	
27	月	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ 2個 チンジャオロース 春雨スープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たけのこ エリンギ もやし 玉ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	油 ごま油	708 25.1 23.2	
28	火	群馬県民の日										
29	水	ごはん	牛乳	銀ヒラスの照り焼き 切り干し大根のスタミナ炒め みそけんちん汁	銀ヒラス 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にん	切り干し大根 ねぎ 生姜 にんにく 大根 ごぼう	ごはん 里芋 砂糖	油 ごま油	700 30.5 20.0	ほうれん草 町田農園さん
30	木	ココアパン	牛乳	野菜スパゲッティ チーズサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ にんにく	パン スパゲッティ ドレッシング	バター オリーブ油	735 27.3 22.0	ねぎ 加藤直哉さん
31	金	ハロウィン献立 コーン ピラフ	牛乳	かぼちゃコロック パンプキンスープ	ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	コーン 玉ねぎ 枝豆 にんにく	ごはん パン粉 じゃがいも	油 バター	713 21.8 24.9	にん 諸星農園さん