



10月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		「エネルギー」	たんぱく質	食塩相当量
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
				主菜・副菜・汁もの	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄食野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばのしょうがあんかけ こまつなとコーンのサラダ こしねじる	さば とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう きゃぶツ レモン コーン こんにゃく しいたけ おぎ	こめ さとう かたくりこ さといも	こめ油	610	23.6	2.1
2	水	【図書コラボ】 パックラーメン	牛乳	【ラーメンの本あつまれ〜】 みそラーメンの汁 ポークシュウマイ こまつなときゅうりのちゅうかあえ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	おぎ はくさい もやし コーン きゅうり	ラーメン さとう	ごま油 ごま	579	26.5	3.9
3	木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろに 切りほし大根のごまあえ なし	生あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし 切りほし大根 なし グリルピーマン にんにく しょうが	こめ さとう	こめ油 ごま	636	26.8	1.6
4	金	丸パン横切り	牛乳	チキンみそカツ ガーリックポテト コンソメスープ	チキンカツ みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう じゃがいも	なたね油 ごま オリーブ油	625	26.0	3.6
7	月	台湾の屋台料理 ごはん	牛乳	ルーローファン ちゅうかサラダ 大根のちゅうかスープ ごはんの上に掛けて食べてね!	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが おぎ ししいたけ きゃぶツ だいこん しょうが えのきたけ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	ごま油	581	24.9	2.2
8	火	ごはん (安中米)	牛乳	とり肉のあますあんかけ ひじきサラダ なめこじる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき ごんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なめこ だいこん おぎ	こめ さとう かたくりこ	こめ油	665	25.5	2.2
9	水	パンズパン	牛乳	ますのハニーマスタード焼き 大豆とチキンのサラダ きゃぶツとウイナーのスープ	ます だいず とり肉 ウイナー	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム	パン はちみつ さとう	ごま油	651	30.2	2.7
10	木	目の愛ごてー 麦ごはん	牛乳	チキンカレー(乳なし) さっぱりサラダ 目の愛ごてーゼリー(ブルーベリー)	とり肉 豆にゅう	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり りんご	こめ じゃがいも さとう	こめ油	605	25.2	2.5
11	金	群馬のきょうと料理 こめっこぼん	牛乳	おきりこみ のりすあえ 焼きまんじゅう	みそ とり肉 油あげ	牛乳 ほしのり	こまつな にんじん	もやし だいこん おぎ 干しいたけ	パン さとう さといも 焼きまんじゅう おきりこみめん	ごま油	622	26.5	2.8
15	火	ごはん (安中米)	牛乳	まーぼーどうふ 焼きぎょうざ ひじきのピリッとサラダ	どうふ ぶた肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にら にんじん	おぎ たけのこ おろししょうが しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ	こめ油 ごま油	626	28.7	2.3
16	水	群馬県産のこむぎ 「ゆめかおり」で つくったパン ゆめロール	牛乳	あげまぐろのごしきに キャベツのマリネサラダ ヨーグルト	まぐろ だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 黄ピーマン 赤ピーマン	キャベツ きゅうり	パン かたくりこ さつまいも さとう	こめ油	698	31.7	2.2
17	木	わかめごはん (安中米)	牛乳	かんこく風焼き肉 油あげのあえ物 ぶたぶたキムチうどん 松中2年生 考案	ぶた肉 油あげ みそ	ジョア	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゃぶツ コーン おぎ はくさいけし	こめ さとう かたくりこ こむぎ	ごま油 こめ油 ごま	630	25.5	2.9
18	金	ソフトフランスパン りんごジャム	牛乳	とりの照り焼き ポテトサラダ ちゅうかコーンスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	りんごジャム コーン しょうが きゅうり たまねぎ しいたけ	パン じゃがいも マカロニ かたくりこ	ごま油	744	27.1	3.0
21	月	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ こまつなサラダ りんご	ぶた肉 豆にゅう ツナ	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ レモン ぶなしめじ りんご ぶりや きゃぶツ マッシュルーム きゅうり	こめ さとう	米ぬか油 豆乳バター	625	24.6	2.2
22	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばのごまみそかけ こまつなのナムル わかめととうふのスープ	さば みそ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゅうり もやし おぎ たけのこ	こめ さとう	ごま ごま油 ごま	560	22.9	2.0
23	水	黒パン	白ぶどう ジュリア	いせいかにこみラーメン 春まき パンサンスー 松中2年生 考案	焼ぶた なると ハム	ジョア	にんじん ほうれん草	もやし メンマ おぎ きゅうり しょうが	パン ラーメン はるさめ さとう	こめ油 ごま油	567	21.4	3.5
24	木	学校給食ぐんまの日 上州かみなりご飯	牛乳	ぶた肉の梅ソースあえ チンゲンサイのごまあえ いなかじる	ぶた肉 みそ 生あげ	牛乳 昆布	梅ジャム チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい だいこん ごぼう おぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま	583	28.8	2.5
25	金	世界バスター 和風きのこ スパゲッティ	牛乳	さつまいも入り黒とうむしパン こまつなとチキンのサラダ	豆にゅう ベーコン とり肉	牛乳	にんじん こまつな	エリンギ コーン ぶなしめじ 玉ねぎ もやし ししいたけ えのきたけ	こむぎこ さとう さつまいも がッゲティ	豆乳バター こめ油	587	25.0	2.1
29	火	国産とりの肉の日 栗ごはん (安中米)	牛乳	とり肉のねぎみそ焼き ニラ入りごまあえ 貝だくさんみそしる	とり肉 みそ ちくわ 油あげ とうふ	牛乳 昆布	にら にんじん	しょうが おぎ もやし キャベツ だいこん はくさい	こめ さとう	ごま油 ごま	550	27.0	2.9
30	水	食品ロスさくげんの日 きなこあげパン	牛乳	いかくんサラダ オニオンスープ ヨーグルト	きなこ いか ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	だいこん きゅうり セロリ たまねぎ	パン さとう	こめ油 豆乳バター	641	26.0	2.5
31	木	ハロウィン ごはん	牛乳	おろしだれ和風ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトスープ ハロウィンパエリア かぼちゃづくし!	ベーコン ひよこめ	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ さとう マカロニ		697	24.8	2.0

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。

○材料の太字は安中産です。

○栄養師の基準(小学3・4年生)

エネルギー: 616Kcal、たんぱく質: 20~31g、塩分2g未満

松井田学校給食センターのホームページ

毎日の給食をしょうかいしています

レシピものっています

期間
平均

623 26.1 2.6