



10月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	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			
1	火	ごはん(安中米)	牛乳	さばのしょうがあんかけ 小松菜とコーンのサラダ こしねじる	さば 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう きゃぶり レモン キャベツ コーン こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも	ごめ油	729	27.4	2.5
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 手作り肉まん 小松菜ときゅうりの中華和え	ふた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし コーン きゅうり	ラーメン さとう ごむぎこ	ごま油 ごま	812	33.7	4.6
3	木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろ煮 切りほし大根のごま和え なし	生あげ ふた肉 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 グリビズ コーン にんにく しょうが	こめ さとう	ごめ油 ごま	748	30.2	1.8
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 煎-7油	728	29.1	4.1
7	月	台湾の屋台料理 ごはん	牛乳	ルーローファン 中華サラダ 大根の中華スープ	ふた肉 とり肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ねぎ ししいたけ きゃぶり キャベツ 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	687	28.4	2.4
8	火	ごはん(安中米)	牛乳	とり肉の甘酢あんかけ ひじきサラダ なめこじる	とり肉 豆腐 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 きゃぶり コーン なめこ だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま	792	29.3	2.4
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 キャベツとウイナーのスープ 目の愛護デザート(ブルーベリー)	ます だいす とり肉 ウイナー	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ きゃぶり にんにく マッシュルーム	パン はちみつ さとう	ごま油	795	35.4	3.3
10	木	目の愛護デー		文化祭のため給食はありません									
11	金	群馬のきょうと料理 こめっこぱん	牛乳	おきりこみ のりす和え 焼きまんじゅう	みそ とり肉 油あげ	牛乳 ほしりのり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ 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	742	31.3	3.4
15	火	ごはん(安中米)	牛乳	まーぼー豆腐 焼きぎょうざ ひじきのピリッとサラダ	豆腐 ふた肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にら にんじん	ねぎ 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	ごめ油 ごま油	729	32.4	2.7
16	水	群馬産のごむぎこ 「ゆめかおり」で つくったパン ゆめロール	牛乳	あげまぐろの五色煮 キャベツのマリネサラダ ヨーグルト	まぐろ だいす	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	ごめ油	840	36.6	2.6
17	木	わかめごはん(安中米)	牛乳	韓国風焼き肉 油あげの和え物 豚々キムチうどん	ふた肉 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 キャベツ コーン ねぎ はくさい特好	こめ さとう かたくりこ ごむぎこ	ごま油 ごめ油 ごま	750	29.3	3.4
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 中華コーンスープ	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 きゃぶり 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	749	31.6	3.5
21	月	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ 小松菜サラダ りんご	ふた肉 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 リッパ じゃぶ じゃぶ マッシュルーム きゅうり	こめ さとう	米ぬか油 豆乳パター	731	27.7	2.7
22	火	ごはん(安中米)	牛乳	さばのごまみそかけ 小松菜のナムル わかめと豆腐のスープ	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゃぶり もやし ねぎ たけのこ	こめ さとう	ごま ごま油 ごま	671	26.3	2.3
23	水	黒パン	牛乳	家系煮込みラーメン 春巻き パンサンスー	焼ふた なると ハム	ジョア	にんじん ほうれん草	もやし メンマ ねぎ きゅうり しょうが	パン ラーメン はるさめ さとう	ごめ油 ごま油	644	24.3	4.1
24	木	学校給食くんまの日 上州かみなりご飯	牛乳	ふた肉の梅ソース和え チンゲンサイのごま和え いなかじる	ふた肉 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 ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま	692	33.3	3.0
25	金	世界バスター 和風きのこ スパゲッティ	牛乳	さつまいも入り黒糖蒸しパン 小松菜とチキンのサラダ	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	ごむぎこ さとう さつまいも スパゲッティ	豆乳パター ごめ油	677	27.9	2.4
29	火	国産とり肉の日 栗ごはん(安中米)	牛乳	とり肉のねぎみそ焼き ニラ入りごま和え 貝だくさんみそしる	とり肉 みそ くわ 油あげ 豆腐	牛乳 昆布	にら にんじん	しょうが ねぎ 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	670	31.3	3.3
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	ごめ油 豆乳パター	758	30.2	3.1
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 ハロウィンパノア	ベーコン ひよこまめ	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	ごま油	793	26.8	2.3

○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。
 ○栄養価の基準(中学生)
 エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、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
 レシピもっています



期間平均
738 30.1 3.0